**Конспект познавательно - игровой эстафеты**

**«Путешествие в страну здоровья»**

Программное содержание: закрепить представление о здоровом образе жизни (занятия физ-рой и спортом, соблюдение правил личной гигиены, польза витаминов).Упражнять в различных видах лазанья, прыжков, в ходьбе по ограниченной поверхности. Учить преодолевать трудности, быстро принимать решение, развивать внимание, память, воображение, речевую активность. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Материал: план – схема, атрибуты для полосы препятствия, ключи, сундук, витамины(фрукты), герой Ваня Заболейкин, предметные картинки

Ход игры:

-Ребята, сегодня я хотела бы с вами поговорить о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответ)

-Какого человека можно назвать здоровым?(ответ)

(стук в дверь, приходит мальчик Ваня Заболейкин)

Ой, ай, ой-ой-ой

Что случилось, все болит, может быть - я инвалид?

Кто поможет мне вернуть

Крепкое здоровье?

Вспомнил!

Есть прекрасный детский сад

Там спрошу я у ребят

Что мне делать и как быть

чтоб здоровье сохранить!

-Здравствуй мальчик, ты кто?

Заболейкин Ваня я

Очень болен я друзья

У меня унылый вид

Очень голова болит

я чихаю и охрип

у меня наверно грипп?

-Ваня, мы знаем что с тобой случилось. Злой колдун- Хворай заколдовал тебя и украл у тебя здоровье. Я знаю одну волшебную страну:

«За морями, за горами есть волшебная страна, страною здоровья зовется она»

Там на поляне Крепкого Здоровья находиться заветный сундук, за тремя замками спрятано здоровье. Если мы выполним все задания, которые нужно будет преодолеть на тропе Здоровья, в Долине веселых движений и в краю Чистоты. За каждое выполнение получим ключ от заветного сундука. Вот карта - схема идите по схеме, готовы?

Вот полоса препятствий нам нужно ее преодолеть, чтобы попасть в страну Здоровья (полоса препятствий, дети проходят ее под музыку)

- Вот и мы и в стране Здоровья.

-Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы)

-Да действительно, каждый человек может себе укрепить здоровье. У здоровья немало добрых и верных друзей. Это занятия спортом. «Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

Занятия спортом делают нас сильными, крепкими, смелыми ловкими, укрепляют здоровье нам. Добро пожаловать в Долину веселых движений. Давайте сделаем веселую разминку и получим ключ:

Сделаем разминку

Держим ровно спинку

Голову назад, вперед

Вправо влево поворт

Руки вверх поднять прямые

Вот высокие какие

Еще выше потянитесь

Вправо влево повернитесь

А теперь танцует таз

Полюбуйтесь кА на нас

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать

Дружно сесть и дружно встать

Прыгать нам совсем не лень

Словно мячик целый день.

-Ребята, потрогайте свои мышцы крепче они стали?

-Как себя чувствуете? А ты Ваня?

(Дети получают первый ключ)

-Вот у нас и первый ключ, а нам пора на тропу здоровья.

-У здоровья еще один друг «Если хочешь быть здоров – закаляйся, и холодною водой умывайся»

-Для чего люди закаляются?

- А как можно закаливать свой организм? (ответ)

-Да закаливание - это все то, что направлено на наш организм, чтобы он был крепким и к нему не могли пробраться болезни.

Ваня : Я тоже хочу закаливаться научиться

- А вот сейчас попробуешь вместе с ребятами. Вот тропа Здоровья нам нужно ее преодолеть (Дети идут по дорожкам закаливающим)

-Ну как тебе понравилось?

Ваня –Понравилось, только боюсь опять заболею…

-А чтобы этого не случилось: «Знаем средство от простуды, мы здоровы всегда будем»

(точечный массаж)

Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело

Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

Лоб мы тоже разотрем

Ладошку ставим «козырьком»

«Вилку» пальчиками сделай

Помассируй ты умело

Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда нестрашна.

(Дети получают второй ключ)

-А вот и второй ключ. Пора в край Чистоты.

-Чтобы быть здоровым нужно еще и следить за чистотой своего тела.

-Почему нужно следить? Как? (ответ)

«Вы запомните друзья

Всех важнее чистота

От хворобы, от болезней

Защищает нас она

И недаром говорят в народе

Чистота – залог здоровья!

-Нам нужно выполнить вот такое задание, выбрать из всех картинок только те, на которых изображены предметы личной гигиены, если выполним правильно получим ключ

игра «Подбери что нужно»

(получают третий ключ)

-Ну что ребята, мы хорошо справились со всеми заданиями, сколько у нас ключей?

-Значит ,мы сможем открыть заветный сундук и вернуть здоровье Ване Заболейкину.

Что мы видим сундучок

Позолоченный бочок

Здоровье конечно там лежит

нам надо его открыть

Мы 3 раза топнем- 1,2,3!

Мы 3 раза хлопнем- 1,2,3!

Головой покочаем-1,2,3!

И снова повторяем -1,2,3!

(Открывается сундук, а там лежат фрукты)

-Съедая эти витамины, наш организм наполняется здоровьем, и здоровье Ванино вернулось, а мы ему помогли в этом.