**Путешествие по «Планете здоровья».**

Воспитатель: Панищева Елена Ивановна.

г. Курск

**Задачи:**

1. Создать положительный эмоциональный настрой. Вызвать желание заниматься совместной двигательной деятельностью.
2. Помочь осознать детям необходимость бережного отношения к своему здоровью.
3. Развивать внимание, память, связную речь. Развивать умения: работать в коллективе, взаимодействовать, доводить начатое дело до конца Развивать двигательную активность детей через подвижные игры, физические упражнения, танцевальные и имитационные движения.
4. Упражнять в ходьбе «змейкой», в разных видах коррегирующей ходьбы, прыжках на месте с продвижением в перед, беге в рассыпную.
5. Воспитывать бережное отношение к себе и другим.

**Оборудование и материалы:** грамзаписи русских народных мелодий, звуки природы и мелодий, 16 обручей, 4 пары «ходуль», «ноттель», кочки (геометрические фигуры), гимнастическая скамья, 17 колечек разных видов, мяч, игровой персонаж Гномик Здоровячок, карточки с изображением лекарственных растений. Волшебный цветик-семицветик, «витаминки».

**Предварительная работа**: цикл занятий «Забочусь о своем здоровье», игры «полезное и вредное», «Можно и нельзя», разгадывание и заучивание загадок, чтение книжки «Приключения Бобра Суперзуба», организация и проведение подвижных игр, упражнений, хороводов и танца на занятиях и вне занятий.

**Ход занятия:**

**Восп.**

Сегодня у нас «День здоровья». Посмотрите, сколько друзей пришло к нам в лицей. Поздоровайтесь и улыбнитесь гостям, друг другу. Посмотрите,.кто еще у нас в гостях. (Гномик здоровячок.)

 **Восп.**

Гномик Здоровячок получил письмо от Феечки Витаминки, Хотите узнать, что она пишет?

**«Дорогие друзья! «Вредные привычки» похитили у меня «Волшебный цветик-семицветик». Очень вас прошу собрать лепестки по всей планете Здоровья. Для этого нужно отправиться в путешествие А помогать вам будет гномик Здоровячок.»**

Феечка Витаминка.

**Восп.**

Поможем Феечке Витаминке собрать «Волшебный цветик-семицветик»? Редята, в путешествие могут отправиться только те, кто не боится трудностей, кто считает себя смелым и ловким. Мы смелые! Мы ловкие?!

**Восп.**

Отправляемся в путешествие. Первый лепесток спрятан на поляне «Лекарственные растения». Но чтобы на поляну мы должны пройти «Топкое болото». Вы должны быть очень внимательны.

**П/и «Болотце» - прыжки равновесия.**

**Восп.**

Дети мы на поляне «Лекарственные растения» (Звучит музыка.) **Восп.**

Здесь растут растения, которые помогают нашему организму справиться с болезнью. Рассмотрите пожалуйста их. Гномик Здоровячок говорит, что лепесток будет наш, если мы правильно назовем растения и скажем какую пользу оно приносит.

**П/и «Мы шли, шли, шли и растение нашли» (бег, прыжки, поскоки).**

Подорожник: заживляет раны.

Шиповник: богат витаминами, укрепляет организм,

противовоспалительное средство.

Мать - и - мачеха: при простуде, кашле, бронхите.

Ромашка: противовоспалительное, полоскать горло

Калина: жаропонижающее, богата витаминами.

Лесная малина: лечит простудные заболевания, содержит много

витаминов

**Восп.**

Молодцы дети! Мы вернули лепесток. А сейчас мы можем поиграть.

Подвижная игра «Из обруча в обруч».

**Восп.**

Перед нами долина «Дружная семейка» Если мы отгадаем загадки о частях тела, то получим лепесток.

**Загадки.**

Всю жизнь ходят в обгонку

А обогнать друг друга не могут.(Ноги.)

Два Фомы с одной и другой стороны

И шьют и вяжут, и косят и красят. (Руки.)

Два брата друг друга не видят, Но все слышат (Уши)

Не часы, а тикает. (Сердце.)

За стеной костяной Соловеко - спой. (Язык.)

Между двух святил я в середине один.(Нос.)

Два соседа непоседа

День на работе,

Ночь на отдыхе. (Глаза.)

У двух матерей

По пяти сыновей,

Одно имя всем. (Пальцы.)

**Восп.**

Молодцы ребята Вы хорошо справились с задачей. Теперь можем и приграть

Малоподвижная игра «Путаница».

 **Восп.**

Перед нами остров «Движение» На горе спрятано два лепестка А попасть туда мы можем через тоннель.

Подвижная игра «Тоннель» - ходьба на четвереньках.

**Восп.**

Дети, мы благополучно прошли тоннель и оказались на горе «Движение». Посмотрите, как высоко мы с вами забрались, и как ярко светит солнышко. Давайте поиграем.

**Хоровод «Солнышко - ведрышко».**

Слова:

Солнышко-ведрышко, погуляй у речки.

Солнышко-ведрышко, разбросай колечки.

Мы колечки соберем, золоченые возьмем,

Поиграем, покатаем и опять тебе вернем.

**Восп.**

У нас оказалось еще два лепестка. Какие мы молодцы! Но, нам нужно отправляться в путь.

Перед нами гора «Здоровая кожа». Здесь тоже спрятали лепесток. Попасть туда можно пройдя по мостику. Упражнение «Лестница».

Чтобы «Вредные привычки» вернули нам лепесток, мы должны ответить на вопросы: «От чего кожа может повредиться и заболеть?» (Человек обгорел на солнце, после работы появились мозоли, покусали комары, зимой отморозил руки, упал и поранился, в ранку попала грязь, ходил босиком и поранил кожу ног, был неосторожен при работе с иглой и ножницами.)

**Восп.**

Что бы человек имел как можно меньше «вредных привычек» нужно знать, как правильно себя вести. Сейчас мы выясним, что нужно делать, чтобы кожа была чистой и здоровой в игре, которую приготовил гномик Здоровячок.

П/и «Можно или нельзя».(Прыжки и приседания )

 **Восп.**

Ребята, будьте внимательны:

* не обрабатывать ранки; париться в бане;
* долго находиться на солнце;
* при необходимости обращаться к врачу,
* расчесывать воспаленное место;
* прикладывать лист подорожника;
* мыться теплой водой с мылом;
* закаляться;
* облизывать ранку,
* пользоваться мазями и растворами (йод, зеленка, перекись водорода).

**Восп.**

Нам нужно отправиться на улицу «Здоровая улыбка». Попасть туда нам помогут «Лошадки».

П/и «Наездники» - поскоки под музыку.

**Восп.**

Мы на улице «Здоровая улыбка» Отгадайте загадку: «Полон хлебец белых овец». (Зубы.) Восп.

Гномик Здоровячок, говорит, что мы получим лепесток, если ответим на вопросы:

- Чем покрыты зубы? Почему портятся зубы?

(Если не ухаживать за зубами в них образуется кариес, появляется дырочка, они начинают болеть)

М/п игра «Что вредно, что полезно».

**Вредно:** грызть орехи, есть очень холодную и горячую пищу, есть много сладкого, не ходить к врачу, когда болит зуб, не полоскать рот после еды. Полезно: чистить зубы 2 раза в день, есть много фруктов, овощей, посещать врача стоматолога, не есть много сладкого, не грызть ручки и карандаши.

**Восп.**

Ребята, нам осталось найти последний лепесток А спрятан он на «Танцевальной площадке». Попасть туда мы можем, если поиграем в игру «Превращение», заодно и разомнемся.

П/и «Превращение» (дети выполняют упражнения:

«Солдатики»

«Гномики» - шаг с носка и пятки

«Петушки» - высокий марш

«Клоуны» - прямая нога вперед

«Белочки» - голень назад

«Мячики» - подскоки

«Лошадки».)

**Восп.**

Ребята, мы с вами на «танцевальной площадке». Как вы думаете, что мы с вами сейчас должны делать? Конечно же, танцевать? Приготовьтесь.

Танец «Сени»,

**Восп.**

Теперь ребята у нас с вами все семь лепестков. А смогли мы их собрать, потому что мы с вами дружные, ловкие, смелые. Я думаю, что гномик Здоровячок и Феечка Витаминка могли бы нами гордиться.

Давайте, назовем все лепестки «Волшебного цветика-семицветика». (Красота, сила, ум, здоровье, благополучие, доброта.)

 **Восп,**

Дети, как вы думаете, какой из этих лепестков самый важный. (Здоровье.)

Почему? (Если будет здоровья, то будет и красота и сила и благополучие.)

**Восп.**

Молодцы дети! Наше путешествие подошло к концу А сейчас давайте станем в круг.

* Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки, через пальчики, как лучики солнышка идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость уходит, мышцы отдыхают. Представьте животик, как мячик или шарик, на вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Откройте глазки. Улыбнитесь друг другу. Передайте свое тепло своим друзьям.
* А сейчас мы пойдем в группу, где нас ждет чай с душистыми травами.