****

**«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ»**

**Игровое занятие**

Цель:

формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Воспитатель:*

Здравствуйте, ребята! Ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

*Дети:* Мы желаем ему здоровья!

*Воспитатель*: А что такое здоровье?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

*Воспитатель:*

Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по стране здоровья. Вы согласны?

Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело!

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней, -

Нужно сильным быть, здоровым.

Эти истины не новы.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живёт здоровье ваше,

Все ли знают, детвора?

Мне ответьте хором: ДА!

*Воспитатель:* Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

Дети встают друг за другом паровозиком. Под музыку «Путешествовать прекрасно» идут друг за другом по залу, ведущий меняет направление (по кругу змейкой и т.д.). Останавливаются возле импровизированной станции. Воспитатель громко объявляет название станции.

**Станция «Зарядкино»**

*Воспитатель:*Чтобы быть здоровым, с чего надо начинать свой день.

*Дети:* С зарядки!

Чтоб с болезнями не знаться.

Закаляться надо нам.

Мы привыкли заниматься

Физкультурой по утрам.

И зимой болеть не будем.

Нас морозы не страшат.

Сила будет, ловкость будет

И закалка у ребят!

Воспитатель:

Утром рано спозаранку

Выходите на полянку.

Расправляйте дружно спинку,

Будем делать мы разминку.

Утром рано мы проснулись.

Потянулись, улыбнулись.

Всем давно вставать пора.

На зарядку детвора!

*Дети делают зарядку под музыку «Если добрый ты…»*

***СТИХИ ДЛЯ ЗАРЯДКИ***

Чтобы быть всегда в порядке,

Утром делаем зарядку.

Щёки трём, разогреваем,

Шею тоже разминаем,

Уши надо растереть,

Вправо, влево посмотреть.

Пальцы крепко мы сжимаем,

А затем их разжимаем,

Растираем мы ладошки

И похлопаем немножко.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем дальше продолжать.

Закрепим за шеей руки,

И не будет больше скуки,

Вправо, влево повернёмся,

Широко все улыбнёмся.

И наклон вперёд-назад

Будем дважды повторять.

Раз, два… Раз, два…

Мы на пояс руки ставим,

Тело вправо наклоняем,

Влево тоже наклоняем,

Дважды всё мы повторяем.

Раз, два… Раз, два…

Дважды хлопнем мы в ладоши,

Раз, два…

По коленям хлопнем тоже,

Раз, два…

А потом присядем-встанем,

Дважды всё мы повторяем.

Раз, два… Раз, два…

Мы попрыгаем легко,

Пусть совсем невысоко.

Прыгаем как зайчики,

Девочки и мальчики.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем дальше продолжать.

Руки вверх мы поднимаем,

А затем их опускаем.

Повторяем раз пяток,

Поднимаясь на носок.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем дальше продолжать.

Вдох и выдох. Улыбнулись!

Ребятишки, все проснулись?

Ну, конечно же, проснулись,

Широко все улыбнулись.

И готовы все опять

Мы здоровье укреплять!

*Воспитатель:* Едем дальше!

*Дети «паровозиком» отправляются в путь*.

**Станция «Чистюлькино»**

Слышится громкий плач.

*Воспитатель:*

то случилось?

На экране появляется мальчик-грязнуля с грязными пятнами на лице и руках.

*Воспитатель:*

Мальчик только носик мочит.

Умываться он не хочет.

Как, ребята, называется

Тот, кто плохо умывается?

*Ответы детей:* Грязнуля, неряха и т.д.

*Воспитатель:* Ребята, а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. Их ещё называют предметами гигиены.

*Задание детям: из лежащих перед ними картинок отобрать те, на которых изображены предметы гигиены.*

(Мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.)

*Воспитатель:* Молодцы, ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете предметы гигиены.

*Воспитатель:*

Кто из вас, ребята, знает.

Что здоровью помогает,

И полезно нам всегда?

Дети: Солнце, воздух и вода!

*Воспитатель:*

Сейчас мы с вами отправимся на **станцию «Солнечная»**

Нас весна гулять зовёт,

Солнышко давно нас ждёт!

*Пантомима «Собери солнышко»: дети изображают солнышко с лучиками, образуя круг, при этом одну руку отводя в сторону.*

*Дети повторяют хором за воспитателем:*

Чтоб здоровым, крепким быть

Будем с солнышком дружить.

*Воспитатель:*

Отправляемся дальше на **станцию «Воздушная»**

*Воспитатель:*

Будем силы укреплять.

Лёгкие тренировать.

Чтобы горло не болело

Дышим, как собачки, смело.

*Дыхательное упражнение «Собачки»*

Нам, ребята, воздух нужен.

Мы вздохнули все поглубже,

Задержали мы дыханье.

Не спешите. Все, вниманье! Замри!

*Упражнение на задержку дыхания «Замри»*

*Дети хором повторяют за воспитателем:*

Чтоб здоровым, крепким быть

Будем с воздухом дружить.

*Физкультминутка «Ветер дует нам в лицо»*

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

*Дети поднимают руки вверх, изображая ветки деревьев во время ветра.*

**Станция «Витаминная»**

*Воспитатель:* Ребята, вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровым и крепким?

Молодцы, конечно, это овощи и фрукты, потому что в них много витаминов.

А я приготовила для вас «витаминные загадки».

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Меня в них ищи. (Капуста)

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а … (Лук)

Маленький горький – луку брат. (Чеснок)

Круглое румяное.

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко)

*Конкурс «Варим борщ и компот»*

На столах у детей – карточки с изображением овощей, фруктов, других пищевых продуктов. Одной команде поручается отобрать продукты, необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде - для приготовления компота (фрукты).

*Воспитатель:*

Очень рады я за вас сегодня.

И совет такой вам я даю –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за праздник наш весёлый

Я вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю. (Ваза с яблоками)