****

 **«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)