Ход занятия

Здравствуйте гости, здравствуйте ребята, давайте поприветствуем друг друга. А вы знаете, вы ведь не просто поздоровались, а пожелали друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте! Желаю здоровья!»

А как вы думаете, что значит быть здоровым? Здоровый человек, это какой человек? *(крепкий, спортивный, сильный, ловкий, стройный)*

Есть такая поговорка «Я здоровье берегу - сам себе я помогу». Как вы понимаете смысл этой поговорки? *(тот человек, который бережет свое здоровье, он не болеет)*. А как мы можем беречь свое здоровье?  *(делать зарядку, заниматься спортом, следить за чистотой тела, одеваться по погоде).*

Ребята, скажите, а вы любите путешествовать? Сегодня мы отправимся в страну «Здоровья». В этой стране есть главный житель «Здоровячек». Здоровячек и волшебный кубик помогут нам процти весь путь. Бросать кубик будем по порядку, а ход выполнять все вместе. *(дети бросают кубик, делают ход)*

Здоровячек остановился на станции «Чистюля».

- Ребята, что это за дерево? *(дети находят «волшебное дерево» на котором висят – зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, полотенце).*

Вы встречали когда-нибудь такие деревья? Значит дерево какое? Это не обычное дерево. Что на нем растет? Для чего нужны все эти предметы? Расскажем по порядку.

Для чего нам зубная щетка и зубная паста? *(Зубная щетка и зубная паста нам нужны, чтобы чистить зубы, были чистыми и здоровыми)*

Когда нужно чистить зубы? *(утром и вечером)*

А какая бывает зубная паста? (*мятная детская, отбеливающая, клубничная)*

Для чего нужна расческа? *(расчесывать волосы, быть аккуратными и красивыми)*

Какие бывают расчески? *(деревянные, металлические, пластмассовые детские, игрушечные).* Расческа помогает следить за нашими волосами.

Ребята, для чего нужно мыло? *(мыть руки, чтобы руки были чистыми, смыть микробов)*

Когда нужно мыть руки? *(перед едой, после прогулки, после туалета, игр)*

Какое бывает мыло? *(душистое детское, хозяйственное)*

Для чего нам нужно полотенце? *(вытирать руки, лицо, чтобы быть сухими).*

Каким бывают полотенце? *(махровым, большим, мокрым, сухим, мягким)*

Вот мы рассказали про все предметы. Скажите, как назвать эти предметы одним словом? *(предметы личной гигиены)*

Давайте мы с вами умоемся

**Массаж лица и рук «Умывалочка».**

     Надо, надо нам помыться,         *Хлопают в ладоши.*

Где тут чистая водица?         *Показывают руки то вверх*

 *Ладонями то тыльной стороной.*Кран откроем - ш-ш-ш         *Вращательное движение кистями.*

Ручки моем - ш-ш-ш. Р*астирают ладони.*

Щечки, шейку мы потрем         *Энергично поглаживают щеки и*

 *шею сверху вниз.*И водичкой обольем.          *Мягко поглаживают ладонями*

 *лицо от лба к подбородку.*

Теперь нам не страшны микробы и грязь!

Подойдем к нашей карте, посмотрим, нашу следующую остановку. *(дети бросают кубик с выполняют ход).*

Итак, наш Здоровячек попал на станцию «Витаминка» и нам необходимо отправиться туда. Посмотрите, на этой станции много различной еды.

- Ребята как вы думаете, для чего человеку нужны продукты питания? *(пить, кушать).*

- Кушать человек должен здоровую пищу. Почему необходимо правильно питаться? *(здоровая пища укрепляет организм, получает витамины, меньше болеет).*

- Вся ли еда полезна для организма? Давайте разберемся в этом. Перед вами разложены картинки, на которых изображены полезные и вредные продукты питания, необходимо рассмотреть картинки и разложить полезные продукты в зеленую корзинку, вредные продукты – в красную корзину. Объясните свой выбор.

Итак, не вся еда полезна, в некоторых продуктах содержаться полезные вещества – витамины, а в других вредные вещества, которые приносят вред нашему организму. И я думаю, вы это обязательно запомните.

Подойдем к карте и узнаем, куда дальше нас поведет Здоровячек. Следующая станция «Яблоневая». Не зря она так называется, посмотрите, сколько тут яблок и все они разные или нет? Давайте попробуем найти два одинаковых яблока с листочком? С веточкой? Два желтых без листочка. Молодцы, справились.

Вы наверно устали, давайте немного отдохнем. Пройдем на коврик, встанем в круг.

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

Ну, что отдохнули, подойдем к карте, посмотрим, куда нас поведет Здоровячек дальше? Попадаем на станцию «Фигурная». Пройдем.

Посмотрите, какой необычное поле, а с помощью этих резинок можно сделать различные геометрические фигуры. Я предлагаю сделать домики для жителей станции «Фигурная», (по образцу, дети выполняют задание)

Получились отличные домики.

Вернемся к карте. Какая следующая станция нас ждет? Станция «Карусельная». Как вы думаете, что нас ждет на станции «Карусельная»? Правильно, карусели. Я предлагаю вам покататься на карусели, но для этого необходимо разуться. Сейчас мы встанем стопами на обруч, возьмемся за руки и начнем кружиться медленно под мои слова. Слушаем внимательно.

«Еле – еле закружились карусели, все бегом, все быстрей, вот так (прибавляют скорость)

Тише, тише, не спешите.

Карусель остановите

Раз – два, вот и кончилась игра».

Вот мы и покатались на карусели.

Подойдем к карте, определим, какая следующая станция у нас впереди. Здоровячек предлагает посетить станцию «Опасайка». Посмотрим, что нас тут ждет? Это картинки, на которых изображены опасные и не опасные ситуации и две карточки красного и зеленого цвета. Ребята, давайте разберемся, где изображены опасные ситуации для жизни. Разложим эти картинки на красное поле. А картинка с неопасными ситуациями выложим на зеленое поле.

Отлично справились с заданием. Подойдем к карте.

Вот и закончил Здоровячек свое путешествие по стране «Здоровья». Это значит, и наше путешествие подошло к концу. Сегодня мы не только помогли Здоровячку добраться до дома, но и побывали на различных станциях.

 На каких станциях мы побывали?

Что узнали нового?

Что мы там делали?

Все ребята были активными, внимательными, мне очень понравилось путешествовать с вами. Здоровячек хочет подарить вам на память свою фотографию. Будем прощаться. До новых встреч.