***Путешествие в Страну Здоровье***

**Цель:** формирование умений, навыков и желания заботится о своем здоровье.

**Задачи:** закрепить навыки пользования предметами личной гигиены, расширить представление о вреде микробов организму человека, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** цветик – семицветик, волшебный сундучок.

1. **Оргмомент**

- Ребята, сегодня нам предстоит интересное путешествие в Страну Здоровье. У нас есть волшебный цветик – семицветик, который поможет нам попасть туда. Давайте все вместе скажем волшебные слова:

За горами за долами

Есть чудесная земля

Страна Здоровья называется она.

- Но просто так не попасть в эту страну, нам нужно отгадать загадки.

1. Ускользает, как живое

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (МЫЛО)

1. Пушистое, цветастое,

Веселое, махровое.

Вытирай посуше

И лицо, и уши. (ПОЛОТЕНЦЕ)

1. Кто считает зубы нам

По утрам и вечерам? (Зубная ЩЕТКА)

- Вот теперь мы попали в Страну Здоровье.

**II. Физкультминутка.**

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится всем нам делать по порядку.

Быстро встали, улыбнулись,

Выше выше подтянулись,

Сели встали, сели встали

И на месте побежали.

Эх, попрыгали на месте,

Эх, руками машем вместе.

1. **Беседа.**

- Посмотрите, ребята, какие необычные птицы здесь летают. Что несут они в своих клювах?

Это что? ( мыло) Для чего оно нужно? (чтобы мыть руки)

- Когда мы моем ркуи? (перед едой, когда они грязные, а в грязи много микробов)

- А это что? ( полотенце)

- Зачем оно нужно? (чтобы вытираться)

- А эта птица что несет? ( расческу)

- Зачем она нужна? (чтобы расчесываться)

- А зачем нужна зубная щетка? ( чтобы чистить зубы)

**IV. Артикуляционная гимнастика.**

Рот приоткрою я немножко

Губы сделаю «окошком»,

Зубки рядышком стоят

И в окошечко глядят.

(Жарко – открыть рот, холодно – закрыть рот.)

1. **Загадки.**

- А сейчас мы поиграем

И загадки отгадаем.

Я повсюду, где бываю,

Все на свете успеваю,

Потому что у меня

Строгий… ( распорядок дня)

Любит чистоту наш Вовка,

Руки трет мочалкой ловко,

Чтобы чистым оставаться,

Нужно каждый день… (купаться)

Стать здоровым ты решил,

Значит соблюдай .. (режим)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам… (Мойдодыра)

После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (поиграть)

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать давно … (пора)

1. **Знакомство с микробами.**

- А это что за указатель?

Да это же Королевство Микробия. Заглянем туда?

Там где грязь, живут микробы

Мелкие – не увидать.

Их, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Мельче комаров и мошек

Во много – много тысяч раз.

Тьма невидимых зверушек

Жить предпочитают в нас.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Непременно от микробов

Сильно заболит живот.

-Где же живут микробы? Там, где не любят чистоту, и

селятся они у нас во рту. Как же с ними бороться?

1. **Физкультминутка**

Мы немножко отдохнем

Встанем, глубоко вздохнем

Вверх на солнце посмотрели

И нас лучики согрели.

Чудеса у нас на свете

Стали карликами дети,

А потом все дружно встали

Бабочками полетали.

Дружно мы похлопаем,

Ножками потопаем.

- Вот какие молодцы

Значит надо не валяться,

А зарядкой… (заниматься),

Тот, кто ест морковку

Станет сильным….(ловким)

А кто любит, дети, лук

Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит

Тот всегда здоровым…(будет)

- Молодцы. Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми. А когда мы больше всего получаем витаминов? (летом и осенью)

**VIII. Пальчиковая гимнастика.**

Круглый год, круглый год

(сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают большим пальцем)

За зимой весна идет

(поочередно соединяют большой палец с остальным на каждое время года)

А за весною следом торопится к нам лето

И у кого не спросим –

Идет за летом осень.

А за осенью сама

Вновь идет, спешит зима.

(повтор другой рукой).

1. **Игра. Продолжить предложение.**
2. Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов

С болезнями (не знайся).

1. Нет полезнее продуктов – вкусных (овощей и фруктов).
2. Рано утром не ленись, на зарядку становись!

Чистить зубы, умываться.

И почаще (улыбаться).

1. Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот

Руки мыть перед едой нужно (мыло и водой)

1. **Итог (рефлексия)**

- Понравилось путешествие?

- А какое у вас было настроение? Я хочу пожелать, чтобы вы были веселые, красивые и здоровые.

На прощанье мой наказ:

Помнить добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить,

Научись его ценить.