**«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»**

**Цели:** укрепление здоровья ребенка; полноценное физическое развитие; поддержание жизнерадостного настроения; приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Закреплять знания детей о том, как заботиться о своем здоровье, навыки пользования предметами личной гигиены.

2. Продолжать развивать дыхательную мускулатуру.

3. Развивать и обогащать словарь, корректировать звукопроизношение с помощью коммуникативных, подвижных и пальчиковых игр с текстом.

4. Совершенствовать психофизические функции, двигательные навыки, координацию движений и творческую активность детей.

5. Способствовать укреплению дружественных отношений в коллективе сверстников.

**Материал:** цветочная поляна (цветы с отрывными лепестками) ; декоративное дерево и куст с зубными щетками, пастами, мылом, полотенцем, расческами; пособие «Стрекоза» (гимнастика для глаз) ; игрушечный медведь; спортивный инвентарь (канат, деревянная дорожка) ; аудиозаписи шума ручья, дождя, детских песен.

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов; беседы с детьми о здоровье; занятия познавательного цикла (П/ЗОЗ, О/ЗОЗ, физической культурой и ознакомлением с окружающим; разучивание пальчиковых, подвижных и коммуникативных игр; разучивание дыхательных упражнений, массажа, гимнастики для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз; разучивание пословиц о каше.

Дети входят в зал под «Песню друзей» из м/ф «Бременские музыканты», встают в круг.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие в страну Здоровья. Идти нам предстоит по тропе здоровья, через необычный лес:

В лес по сказочной тропинке

Попадем мы прямиком.

Но пройти по ней придется

Нам, ребята, босиком!

- Вы готовы? Нас ждут интересные и необычные встречи!

**1 этап орг.момент**

**Коммуникативная игра «Здравствуй, друг! »:**

Здравствуй друг! *Дети вытягиваю правую руку в сторону*

Здравствуй друг! *Вытягивают левую руку в сторону*

Становись скорее в круг, *Берутся за руки*

Мы по кругу пойдем *Идут по кругу*

И друзей везде найдем!

Здравствуй, зайка! *Машут над головой правой рукой*

Здравствуй, еж! *Левой рукой*

До чего же день хорош. *Поднимают обе руки вверх*

Белка, здравствуй! *Машут над головой правой рукой*

Волк, привет! *Левой*

Здравствуйте! – звучит в ответ. *Протягивают руки вперед*

Здравствуй друг! *Делают те же движения*

Здравствуй друг!

Становись скорее в круг,

Мы по кругу пойдем

И друзей везде найдем!

**Воспитатель:** Ребята, что это на нашем пути? (*Цветочная поляна) .*

Посмотрите, что на ней растет? (Цветы). Какие необычные цветы, у них лепестки разного цвета. Ой, а лепестки у них отрываются! Подойдите к цветку и сорвите лепесток того цвета, который совпадает с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

**Дети:** Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение. А если он здоров или у него все хорошо - у него хорошее настроение.

**Воспитатель:** Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение.

Представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. Изобразите грусть. А сейчас вы увидели необычные цветы и удивились. (*Дети показывают удивление*).

**2 этап**

**Воспитатель**: Пойдем дальше, ребята. Нам нужно пройти по каменной дорожке. Осторожно, не оступитесь – внизу глубокий овраг! (Дети идут по ребристой скамеечке, которая лежит на полу).

- Смотрите, какой необычный кустик и дерево растет у нас на пути. (На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески). Ребята, что это? (Дерево и кустик) .

- А что на них растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце) .

- Вы встречали такие деревья и кусты? (Нет).

- Это необычное дерево. Для чего нужны эти предметы? Для чего нужно мыло?

**Дети:** Чтобы мыть руки.

**Воспитатель**: Когда нужно мыть руки?

**Дети:** Мыть руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

**Воспитатель**: Для чего нужно полотенце?

**Дети**: Чтобы вытираться.

**Воспитатель**: Для чего нужна расческа?

**Дети:** Чтобы расчесываться.

**Воспитатель:** Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

**Дети**: Два раза в день - утром и вечером.

**Воспитатель**: Для чего надо чистить зубы?

**Дети:** Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми.

**Воспитатель:** Тридцать два веселых зуба,

Уцепившись друг за друга

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.

- Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

**3 этап**

**Воспитатель:** Ох, ребята, что-то жарко стало. Водички хочется. Вы, знаете, что лесные жители, когда очень жарко идут к речке на водопой? Давайте представим, что мы – лесные жители:

*Жарким днем лесной тропой Спокойно идут друг за другом.*

*Звери шли на водопой.*

*За мамой лосихой топал… (лосенок, Идут топающим шагом.*

*За мамой лисицей крался… (лисенок, Идут на носочках.*

*За мамой ежихой катился (ежонок, Идут в приседе.*

*За мамой медведицей шел (медвежонок, Идут на внешнем своде стопы*

*За мамою белкой скакали (бельчата, Поскоки.*

*За мамой зайчихой – косые (зайчата, Прыгают на обеих ногах*

*Волчица вела за собою (волчат, Идут широким шагом.*

*Все мамы и дети напиться хотят.*

*Встают на колени с опорой на руки, делают движения языком («лакать», затем встают.*

Воспитатель: Скажите, ребята, а где живут лесные жители, у кого какой дом? У медведя (берлога) ; у волка (логово) ; у лисы (нора) ; у белки (дупло) ; а у зайца? (заяц ночует где придется, давайте построим домик для зайчат.

**Пальчиковая игра: «Дом для зайчат»:**

Стук, стук, стук, стук. Раздается где-то стук. Молоточки стучат – строят домик для зайчат. (кулачки стучат друг о друга) . Вот с такою крышей (ладошки над головой, Вот с такими стенами (ладошки около щечек, Вот с такими окнами (ладошки перед лицом, Вот с такой дверью (одна ладошка перед лицом, Вот с таким замком! (сцепить руки в замок) .

Воспитатель: Давайте посидим и отдохнем здесь у воды в тенечке. Ой, смотрите стрекоза!

**Гимнастика для глаз «Стрекоза»:**

Вот какая стрекоза – Как горошины глаза! (пальчиками сделать очки)

Влево – вправо, назад – вперед (смотрят глазами вправо-влево)

Ну, совсем, как вертолет (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко (смотрим вверх,

Мы летаем низко (смотрим вниз).

Мы летаем далеко (прищурить глаза,

Мы летаем близко (поморгать быстро глазами) .

Звучит фонограмма грома и дождя.

Воспитатель: Вы слышите, кажется, дождь начинается? Сразу повеяло свежим и чистым воздухом. Давайте понюхаем воздух (дыхательное упражнение). Вот и дождь начался, становитесь в круг друг за другом.

**Массаж спины «Дождик»:**

Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом! похлопывают по спине ладонями

По веселой звонкой крыше - Бом, бом, бом! похлопывают по спине пальчиками

Дома дети посидите - Бом, бом, бом! похлопывают по спине кулачками

Никуда не выходите - Бом, бом, бом! растирают спину ребрами ладоней

Посчитайте, поиграйте - Бом, бом, бом! массаж шеи А уйду, тогда гуляйте - Бом, бом, бом! поглаживают спину ладонями.

Воспитатель: Ребята, впереди у нас осталась еще одна узкая тропинка, чтобы вернуться домой дети идут по канату). Вот мы и дома. Как вы думаете, что помогло нам пройти такой сложный путь по дороге здоровья? (Занятия физкультурой, спортом, витамины). А еще мы по утрам всегда кушаем кашу.

**Упражнение на развитие дыхания «Кашка»:**

Кашка на плите пыхтела:

«Пых-пых, пых-пых! » Спокойно.

Разговаривать хотела:

«Пых-пых, пых-пых! » Радостно.

Но никто ее не слушал:

«Пых-пых, пых-пых! » Жалобно.

Все хотели кашку скушать:

«Пых-пых, пых-пых! » Грустно.

Кашка очень рассердилась:

«Пых-пых, пых-пых! » Сердито.

Рассердилась… и сварилась:

«Пш-ш-ш. » Удивленно, показывают, как снимают с кастрюли крышку.

**Итог**

**Воспитатель**: А что же еще нам помогло пройти по дороге здоровья? Да, ребята, то что мы были вместе. А если рядом с тобой твои друзья – ничего не страшно! (Дети под песню «Если с другом вышел в путь… » выходят из зала).