Ход занятия:

**Вводная часть.**

**Организационный момент. (**Создание положительного эмоционального фона)

**Воспитатель** входит в группу вмести с детьми .

Здравствуйте, ручки! Хлоп-хлоп-хлоп!

Здравствуйте, ножки! Топ-топ-топ!

Здравствуйте, щечки! Плюх-плюх-плюх!

Здравствуйте, глазки! Миг-миг-миг!

Здравствуйте, детишки! Раз, два, три.

Девчонки и мальчишки, Здравствуйте!!!

 Здравствуйте – это пожелание, просьба – будь здоров. А когда человек здоров, то у него хорошее настроение, он весел, жизнерадостен. Когда мы здороваемся, то желаем друг другу только  хорошее. А если вокруг будет много здоровых, счастливых людей, то и мир вокруг нас будет добрым и счастливым.

Пожелаем всем гостям здоровья!

 Для того чтобы понять и разобраться, что же нужно делать что бы быть здоровым, я приглашаю  вас отправиться в увлекательное путешествие в Страну здоровья.

**Воспитатель:** скажите мне, пожалуйста, а на чем можно отправиться в путешествие? (ответы детей)

 Путешествовать можно не только пешком, но и на самолёте, корабле, поезде. У нас с вами волшебное путешествие, поэтому мы отправимся на воздушном шарике. Но вначале нам надо надуть шарик.

Проводится дыхательная гимнастика: и.п. ребенок стоит «надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувая воздух – ф-ф-ф

Воспитатель: Молодцы! Вы правильно выполняли упражнение. Ну, что же наш шарик готов к путешествию. Показывает большой воздушный шар.

Беритесь скорей за веревочки, и мы отправляемся в путь.

 Мы на шарике летим, в Страну здоровья прилетим

Дети садятся на стульчики

**Воспитатель**: вот и первая остановка, *«Утреняя»*

На экране девочка чумазая

**Воспитатель**: Ой, посмотрите какая грязная девочка.

 Грязь на щечках и на лбу, грязь на шее, на носу

 Очень стыдно быть такой, ты лицо свое умой.

Ребята, давайте поможем девочке привести себя в порядок, а что ей для этого надо мы узнаем, если отгадаем загадки и подарим нашей девочке, пусть умывается.

Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится *(мыло)*

 По утрам и вечерам

 Чистит-чистит зубы нам,

 А днём отдыхает,

 В стаканчике скучает (зубная щетка)

Целых двадцать пять зубков

 Для кудрей и хохолков,

 И под каждым под зубком

 Лягут волосы рядком (расческа)

 Мягкое, пушистое, беленькое, чистое

В душ его возьму с собой

Буду чистой и сухой (полотенце)

Ее на щетку из тюбика давим

Чтоб зубки почистить Марусе и Ване (зубная паста)

 Чтобы чистым быть всегда,

 Людям всем нужна…(вода)

После каждой загадки на экране появляется отгаданный предмет.

**Воспитатель**: все загадки отгадали. Пусть девочка себя приводит в порядок, а мы с вами отправляемся дальше. Держитесь за воздушный шарик.

 Мы на шарике летим, быть спортивными хотим

Следующая остановка «*Спортивная*»

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день

Дети: зарядку!

**Воспитатель**: ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

Включается видео. Под видео проводится игровой стретчинг.

 Проводиться пальчиковая гимнастика: массаж лица «Неболейка»

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело

(*Поглаживание лабонями шею мягкими движениями сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

(*Указательным пальцем растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрём,

Ладошку держим козырьком.

*(Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе)*

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

*(Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами)*

Знаем, знаем да-да-да,

Нам простуда не страшна.

*(Потирают ладони друг о друга).*

**Воспитатель**: Молодцы, размялись. Держитесь за веревочку.

 Мы на шарике летим, витамин поесть хотим.

Следующая остановка «*Витаминная»*

 Воспитатель: Ребята, а что ещё необходимо для того, чтобы быть здоровыми? (гулять на свежем воздухе, есть витамины, здоровую еду).

Совершенно верно. Это значит употреблять полезную пищу, богатую витаминами.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Это правда или нет?»

Будьте внимательны и отвечайте правильно

 Каша – вкусная еда, это нам полезно «да»

 Лук зеленый иногда, нам полезен, дети «да»

 В луже грязная вода нам полезна иногда «нет»

 Щи – отличная еда, это нам полезно «да»

 Фрукты – просто красота, это нам полезно «да»

 Грязных ягод иногда съесть полезно, детки «нет»

 Овощей растет гряда, овощи полезны «да»

 Сок, компоты иногда нам полезны, дети «да»

 Съесть большой мешок конфет, это вредно, дети «да»

Лишь полезная еда на столе у нас всегда

А раз полезная еда, будем мы здоровы «да»

**Воспитатель**: Наше путешествие по Стране Здоровья закончилось. И нам пора возвращаться в детский сад на нашем воздушном шаре. Ребята, а где наш воздушный шар? Вы его видите? (нет) Я тоже не вижу. Тогда мы все вместе сделаем гимнастику для наших глазок.

Гимнастика для глаз.

Глазки смотрят высоко *(посмотреть вверх).*

Глазки смотрят низко (*посмотреть вниз).*

Глазки смотрят далеко *(посмотреть в окно).*

Глазки смотрят близко (*посмотреть друг на друга).*

Появляется шарик.

Воспитатель: ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Беритесь за веревочки.

 Мы на шарике летим, в детский сад попасть хотим

Ну вот, мы и побывали с вами в Стране Здоровья.

Что же вы запомнили? А что вам понравилось больше всего? Что нужно делать, для того чтобы быть здоровым? (Ответы детей)

 Чаще улыбаться.

Чистить зубы по утрам и вечерам.

Делать зарядку.

Гулять на свежем воздухе.

Употреблять только полезные продукты, богатые витаминами.

Воспитатель: Давайте дадим маленькие советы нашим гостям (рассказывают дети):

 Каждый твердо должен знать:

 Здоровье надо сохранять.

 Нужно правильно питаться,

 Нужно спортом заниматься,

 Руки мыть перед едой

 И всегда дружить с водой.

**Воспитатель:**  чтобы вы были здоровы, я хочу подарить вам волшебные яблоки. Кто съест яблоко, тот никогда не будет болеть, и будет помнить все правила о здоровье.

Будьте здоровы!