**«Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:** формирование у воспитанников эмоционально-положительного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

***Образовательные:***

– способствовать формированию знаний о необходимости заботы о своем здоровье с помощью двигательной активности, закаливания, питания.

***Развивающие:***

– развивать познавательный интерес, память, мышление, речь;

–развивать мыслительную активность и самостоятельно делать выводы;

– развивать умение устанавливать причинно**-**следственные связи.

***Воспитательные:***

– воспитать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.

**Участники мероприятия:** воспитатель, персонаж «Карлсон», дети.

**Место проведения мероприятия:** актовый зал.

**Материалы и оборудование:** таблички с названиями станций, картинки с изображением гигиенических принадлежностей, картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания, две корзины, музыкальное сопровождение: Г. Сапгир «Песенка паровозика из Ромашково» (из м/ф «Паровозик из Ромашково»); музыка для релаксации «Полет бабочки» (автор неизвестен – интернет ресурс).

**Ход мероприятия:**

1. **Вступительная часть.**

**Воспитатель:** Дети, давайте поприветствуем друг друга, скажем «Здравствуйте»! (д*ети здороваются).*

**Воспитатель:** Ребята, а ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово – приветствие, но и слово пожелание. Это выражение произошло от слова «здравствовать» – то есть быть здоровым!

**Воспитатель:** А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (*ответы детей*).

**Воспитатель:** Наверное, потому, что здоровье для человека **-** самая главная ценность.

1. **Основная часть мероприятия.**

**Воспитатель:** Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие по стране «Здоровье»? *(ответы детей).*

**Воспитатель:** Отлично!Путешествовать мы будем на весёлом, импровизированном паровозике. Хочу представить вам нашего водителя, а по совместительству и помощника **-** Карлсона. Прошу занять свои места в вагончиках.

(*дети встают друг за другом и под «Песенку паровозика» двигаются по залу*)

**Воспитатель:** Итак, мы прибыли напервую станцию «Спортивная».

1. **Станция «Спортивная»**

**Карлсон**: Ребят, я услышал от своего друга Малыша пословицу, но не понимаю ее значения «В здоровом теле здоровый дух».

**Воспитатель:** Правильна ли эта пословица? *(ответы детей)*

Как вы понимаете её смысл? (*ответы детей*)

Что же нужно делать, чтобы долго жить? (*ответы детей*)

**Воспитатель:** Правильно!Нужно много ходить, закаливаться, делать зарядку и выполнять различные физические упражнения, одним словом вести активный образ жизни. А вы делаете зарядку по утрам? (*ответы детей*)

**Воспитатель:** Карлсон, а давай вместе с ребятами немного пошалим и разомнемся?

**Карлсон:** С удовольствием! Вы готовы, дети? (*ответы детей*)

*(Карлсон выполняет с детьми зарядку)*

**Зарядка**

Упражнение начинаем

И на месте все шагаем.

Руки вверх подняли выше,

Опустили, ровно дышим.

Раз **-** два, не зевай,

Вместе с нами повторяй!

Упражнение второе:

Руки вновь над головою.

Словно бабочки летаем,

Крылья сводим, расправляем.

Раз**-**два, раз**-**два

Дружно делаем друзья!

Руки набок, ноги **-** врозь.

Так давно уж повелось

Физкультура каждый день

Прогоняет сон и лень.

Три наклона сделай вниз, на четвертый поднимись!

Раз**-**два**-**три, на нас внимательно смотри.

Очень**-**очень хорошее упражнение:

Руки к плечам, круговые движения.

Вперед**-**назад, вперед**-**назад,

Физкультуре каждый рад.

Раз**-**два**-**три**-**четыре

Расправляем плечи шире!

В заключенье, в добрый час

Мы попрыгаем сейчас!

Раз**-**два**-**три**-**четыре,

Три**-**четыре, раз**-**два, хватит прыгать детвора!

Поскакали, поскакали,

Потянулись, подышали…

Выдох, вдох, выдох, вдох

Занимались, кто как мог!

**Воспитатель:** А сейчас мы с вами поиграем в игру: «Иголочка и ниточка»

**Описание игры**: Все игроки становятся друг за другом. Один игрок **-** иголка. Другие игроки **-** нитка. «Иголка» бегает, меняя направление движения **-** и прямо, и змейкой, и по кругу, с резкими поворотами и плавно. Остальные игроки должны не отставать и подстраиваться в своих действиях под свою команду.

**Воспитатель:** Молодцы! А теперь снова в путь!

(*дети встают друг за другом и под «Песенку паровозика» двигаются по залу*)

1. **Станция «Гигиена»**

**Воспитатель:**

Мойте руки и плоды,

Чтобы не было беды!

Есть такие вирусы,

Вирусы-вредилусы.

Попадут ребёнку в рот –

Заболит от них живот.

Вот какие вирусы,

Вирусы-вредилусы!

(*автор И. Обыдённый*)

**Воспитатель:** А какие предметы помогают нам быть всегда чистыми и опрятными, мы узнаем, отгадав загадки. Кто знает ответ, поднимает руку, подходит к столу и показывает нужную картинку с изображением предмета, и называет его

**Карлсон:**

1. Ускользает как живое,

Очень юркое такое.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (*мыло*)

1. Хожу **-** брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей (*расческа*)

1. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (*зубная щетка*)

1. После бани помогаю, промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое, чистое, новое (*полотенце*)

1. Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос (*носовой платок*)

**Воспитатель:** Продолжаем наше путешествие. Прошу занять свои места в вагончиках.

(*дети встают друг за другом и под «Песенку паровозика» двигаются по залу*).

1. **Станция «Витаминная»**

**Воспитатель:**

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту -  
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,  
Сто болезней схватишь друг,  
А не будешь есть чеснок,  
То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковку и укроп,  
К жизни будь готовым!

Вы не пейте кока-колу,  
Ведь она вам вред несёт,  
А попейте лучше квас —  
Он вкусней во много раз!

Конфеты, пряники, печенье -  
Портят зубкам настроение.

Ешьте овощи и фрукты —  
Они полезные продукты!

**Воспитатель:** Правильное питание способствует укреплению здоровья. Каждый день необходимо употреблять в пищу продукты, богатые витаминами.Чтобы все наши органы хорошо работали, кости и мышцы нормально развивались, нам необходимы – витамины. А сейчас я предлагаю поиграть вам в игру «Полезные и вредные продукты».

**Игра-соревнование.**

Описание игры**-**соревнования: дети делятся на две команды. У каждой команды на столах лежат картинки с изображением полезных и вредных продуктов. Каждый участник команд должен выбрать полезный продукт и принести в корзинку для своей команды. Победит та команда, которая не ошибётся.

**Воспитатель:** Молодцы. Едем дальше!

(*дети встают друг за другом и под «Песенку паровозика» двигаются по залу*).

**4. Станция «Массажная»**

**Воспитатель:** Жители страны «Здоровье» никогда не болеют, потому что каждый день делают точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

**Воспитатель:** Предлагаю вместе с Карлсоном попробовать выполнить такой массаж. Готовы?

**Карлсон:**

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело

*(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз).*

2. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

*(Указательными пальцами растирают крылья носа).*

3. Лоб мы тоже разотрём

Ладошку держим козырьком

*(Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе).*

4. «Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

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

5. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна.

*(Потирают ладони.)*

**Карлсон:** Как ваше настроение? *(ответы детей)* Замечательно! Ведь наше настроение очень влияет на здоровье. Вы же знаете, что если у человека часто бывает плохое настроение, то он чаще болеет, больше расстраивается и его здоровье становится ещё хуже.

**Карлсон:** Давайте ещё больше поднимем себе настроение, зарядим себя положительными эмоциями, а заодно и сохраним своё здоровье. Слушайте меня внимательно и отвечайте «да»или«нет».

**Игра-кричалка**

Каша – вкусная еда,

Это нам полезно? …

В луже грязная вода,

Пить ее полезно?...

Щи – отличная еда,

Щи полезны детям?...

Фрукты – просто красота,

Это нам полезно?...

Грязных ягод иногда,

Съесть полезно, детки?...

Овощей растет гряда,

Овощи полезны?...

Кока**-**кола, бутерброды,

100 тортов – вот еда!!! Вы со мной согласны?...

Сок, компоты на обед,

Пить полезно детям ?...

Съесть большой мешок конфет –

Вредно детям или нет…

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

**Карлсон:** Настроение улучшилось?Едем дальше

(*дети встают друг за другом и под «Песенку паровозика» двигаются по залу*).

**5. Станция «Релакс»**

**Воспитатель:** Для того чтобы поддерживать свое здоровье нужно не только заниматься физкультурой, но и вовремя давать организму отдыхать. И мы сейчас с вами немного отдохнём. Ложитесь поудобнее на коврики. Вытяните ножки, ручки, расслабьтесь и послушайте красивую музыку.

***Релаксация*** *(под музыку «Полет бабочки»).*

**Воспитатель:** Вот и подошло наше путешествие к концу. Где же мы сегодня с вами побывали? (*ответы детей).*

– Что надо делать для того, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье? (*ответы детей).*

– Заниматься спортом, закаливаться, делать зарядку, правильно питаться, есть побольше продуктов богатых витаминами, соблюдать личную гигиену, делать самомассаж и, конечно же, уметь отдыхать.

**Воспитатель и Карлсон вместе:**

Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

До свидания, до новых встреч!

**Список литературы**

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 12 с

2. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольников. – Мн.: Ураджай, 2000. 275 с

3. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. М.: 1973. 196с

4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении. – М.: Издательский центр «Академия», 1987. 197 с

5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.