**«Путешествие по стране Здраволюбие».**

***Цели*:** закреплять ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья; формировать у детей привычки здорового образа жизни; воспитывать бережное отношение к здоровью, любовь к спорту, силу воли.

***Учитель:*** Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Народная мудрость гласит: ”Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял”. Давайте уточним, что же такое здоровье? (ответы детей)

  -Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? (ответы детей)

**Воспитатель:**

Ребята сегодня мы совершим путешествие в удивительную страну – «Здраволюбие». Этой  страны нет ни на одной географической карте. Пролегает она за тысячи километров отсюда. Окружена она чистыми, прозрачными реками и озёрами, вся она утопает в душистых ароматных цветах. Воздух там такой чистый, что от одного глотка его становится легко и радостно на душе. Жители её абсолютно счастливы потому, что здоровы. Правит ей добрая и справедливая Фея Здоровья.  Она и пригласила нас совершить необыкновенное путешествие по необъятным просторам этой удивительной страны.

Отправимся мы туда на волшебном поезде. Но вот только попасть туда смогут только самые весёлые, сообразительные и дружные ребята. Но я надеюсь, что у нас все ребята такие.

Ну что, ребята, к игре готовы?

А вы все здоровы?

А к проверке вы готовы?

Где же у нас доктор?

*Появляется доктор в белом халате, в шапочке, с градусником.*

***Воспитатель:***

Доктор, эти все ребята на победу кандидаты,

 Я прошу Вас дать ответ все готовы или нет?

**Доктор:** ( Светлана Александровна)

Так, так, сейчас проверим.

Прошу никого не отставать

И команды выполнять:

Все дышите глубже, глубже

По команде вдох и выдох,

Не дышите, не дышите…

Всё в порядке, отдохните,

Вместе руки поднимите…

Покачайте… Подышите…

Потрясите… Покрутите…

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь! Разогнитесь!

Вправо, влево! Улыбнитесь!

Сейчас ещё температуру измерим.

*Ставит градусник ребятам.*

**Доктор:**Да,осмотром я довольна,

        Из ребят никто не болен.

        Каждый весел и здоров,

        К соревнованиям готов.

***Воспитатель:***Спасибо, доктор!

Ну что, отправляемся в путь. Мы с вами будем останавливаться на разных станциях и выполнять всевозможные задания. Давайте прочтём девиз нашего праздника: **«Я здоровье берегу - сам себе я помогу!».** Ну что, поехали.

**Старт - проверка «Разминка»**

А готовы ли вы к путешествию? Сейчас вы должны ответить на шутливые вопросы. Знания ваши проверим и настроение повысим.

- Его не купишь ни за какие деньги *(здоровье)*

- Жидкость, выжатая из овощей и фруктов *(сок)*.

- Наиболее продуваемая часть тела*(уши)*.

- Простейший способ очистки воздуха в помещении. *(проветривание)*

- Летающий шприц. *(комар)*

- Летние коньки. *(ролики)*

- Пчела в тельняшке. *(оса)*

- Узкая полоска марли. *(бинт)*

***Учитель****( Зинаида Алексеевна):* Молодцы! К путешествию все готовы.

Очень полезны для здоровья пешие прогулки, поэтому отправимся в путешествие сначала пешком: раз- два, раз- два (дети маршируют).

**А вот и первый привал: «Чистота - залог здоровья».**

Вам, ребята, нужно отгадать загадки о средствах гигиены.

        Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне-

Пусть отмоет руки мне. *(Мыло.)*

      Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щётка.)*

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою.

Что это такое?*(Полотенце.)*

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *(Расчёска.)*

Резиновая Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спину докрасна. *(Мочалка.)*

***Учитель***: Молодцы, ребята, все мои загадки отгадали. Подружитесь с этими вещами и тогда вы будете расти здоровыми и весёлыми.

Продолжим наше путешествие. Эту часть пути мы пробежим лёгким бегом. Приготовились….*(бег трусцой).*

**Второй привал «Собирай-ка».**

***Учитель:*** А как вы думаете, ребята, беспокоились ли наши предки о своём здоровье? Конечно же беспокоились. И это отражается в пословицах и поговорках. Ваша задача собрать пословицы и поговорки из двух частей.

Здоров будешь – всё добудешь.

Ешь правильно – и лекарство не надо.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

В здоровом теле – здоровый дух.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

***Учитель:*** Порадовали меня. Молодцы! Продолжим путешествие. Следующий наш привал на высоком холме. Добираться до него мы будем прыжками. *(Дети прыгают.)*

**Третий привал: «Здоровье – это сила»**

***Воспитатель:*** Что нужно делать, чтобы быть здоровым и стройным? Правильно, нужно заниматься физкультурой, больше двигаться, играть. (*Проводятся игры, соревнования).*

«Кто дольше прокрутит обруч?»

«Бег в мешке»

«Кто больше надует шарик?»

«Кенгуру» - прыжки с мячом.

***Воспитатель:*** Молодцы! Отдохнули, сил, здоровья набрались. Следующий привал недалеко, но добираться придётся вплавь. (Имитируют движения пловца.)

**Четвёртый привал: «Размышляйкино».**

И мальчишки, и девчонки.

Слушайте советы.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Говорила маме Люба:

- Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ:

Нет!

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы.

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идёте спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Запомните совет полезный,

Нельзя грызть предмет железный,

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Вы, ребята, не устали,

Пока я стихи читала?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что – нет.

***Воспитатель:*** Ну вот, ребята, совсем немного осталось до конца нашего путешествия. Вы, наверное, устали, поэтому я предлагаю сесть в самолет и …. полетели.

**Пятый привал: «Витамины – это сила»**

***Витамины А, Б, С.***

– Ребята, с пищей человек получает все вещества, необходимые для роста и развития организма, и для пополнения затраченной энергии. А знаете ли вы , что нужно для роста молодого организма? Отгадайте загадки и вы узнаете, что это такое.

1. За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая. (Морковь)

2. Синий мундир,  
Теплая подкладка,  
А в середине сладко. (Слива)

3. Золотая голова –  
Велика, тяжеля –  
Золотая голова –  
Отдохнуть прилегла.  
Голова велика,  
Только шея тонка. (Тыква)

4. Уродилась я на славу  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи,  
Меня ищи. (Капуста)

5. Черных ягод пышный куст –  
Хороши они на вкус! (Смородина)

6. Яркий, сладкий, налитой,  
Весь в обложке золотой.  
Не с конфетной фабрики,  
А из далекой Африки. (Апельсин)

7. Была зеленой, маленькой,  
Потом я стала аленькой.  
На солнце почернела я,  
И вот теперь я спелая. (Вишня)

8. Растут на грядке  
Зеленые ветки,  
А на них красные детки. (Помидоры*)*

***Витамины А, Б, С.*** Молодцы, ребята! Правильно отгадали все овощи и фрукты. Для организма нужны витамины, но организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые правила.

Старайся есть в одно и то же время.

Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.

Не есть в сухомятку.

Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.

Не перекусывать между основными приемами пищи.

Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.

Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а  тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.

**Все вместе:**

Будем правильно питаться  
И силенок набираться.  
Чтоб здоровье сохранить,  
Будем с фруктами дружить.

***Воспитатель :*** Вот и закончилось наше увлекательное путешествие. Всем желаю здоровья, берегите его, не забывайте делать зарядку и пользоваться средствами гигиены.

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться–  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

Звучит музыка.