**"Путешествие в страну здоровья"**

**Программное содержание**:

Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.

Воспитывать желание быть здоровым, интерес к пальчиковой, дыхательной гимнастике, уважительное отношение друг к другу.

Оборудование: зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, картинка с продуктами, муз диск с записью гимнастики.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Поздоровайтесь. У нас с вами сегодня будет очень интересное занятие

Я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья. Хотите?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Как вы думаете, что значит быть здоровым?

**Дети:** Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

**Воспитатель:** Итак, на чем поедем? Давайте на автобусе. Вставайте за мной, я буду вашим водителем, повезу вас в город здоровья.

**Едем под музыку**. У воспитателя в руках руль, дети друг за другом двигаются по группе. Подъезжаем к плакату «Спорт»

- Вот и первая остановка. Она называется **«Спортивная»**

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

**Дети:** Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

**Дети:** Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

- Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Включается музыка. Дети делают упражнения. (хомка)

- Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по группе и останавливаются возле вывески остановка **«Чистота»**

Воспитатель объявляет остановка «Чистота»

Вдруг слышим стук.

- Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)

**Мойдодыр:** Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

**Воспитатель**: Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

**Мойдодыр**: А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки - покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

Загадки загадывает и показывает отгадки

Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (Расческа) .

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (полотенце)

**Воспитатель**: Мойдодыр, а наши ребята знают интересную пальчиковую гимнастику, хочешь посмотреть.

Показ «Две лягушки-хохотушки…»

**Воспитатель:** Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше. (Мойдодыр уходит)

Ой, ребята, что –то наши колеса в автобусе сдулись.

**Дыхательная гимнастика «Насосы»**

**Воспитатель:** Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь. (едем)

Следующая остановка «**Витаминная»**

Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.

- Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

- Итак, дети, вот и проехали мы по городу здоровья, пора нам возвращаться в детский сад. (дети едут на автобусе назад)

-Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Давайте угостим наших гостей витаминками.