**Развлечение день здоровья «Поход по стране здоровья»**

**Цель:** Формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Закреплять ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья.
2. Показать преимущество здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма.
3. Познакомить с простейшими правилами закаливания организма.

**Оборудование:** Костюм медицинского работника, поварёнка , санитаров, баночки с водой, соломки, шарики ,гантели из бросового материала, кочки цветочки, музыкальная зарядка « Солнышко», овощи ,три ведёрка, ложки, кусочки фруктов, молочно медовый коктейль, массажные дорожки, рукавички для сухого закаливания, медали, песня « Если хочешь быть здоров» ( сл. В. Лебедева – Кумача, муз. В. Соловьёва - Седова.)

**Предварительная работа:** Разучивание физ. минуток, беседы с детьми о здоровье, о закаливание организма, о витаминах, разучивание дыхательного массажа носа.

**Ход занятия.**

**Заходит доктор Айболит:** «Здравствуйте! Желаю всем здоровья!»

Вы узнали меня, я доктор Айболит.

Дети поздоровайтесь с присутствующими как я: « Здравствуйте! Желаем всем здоровья!»

**Айболит:** Такими словами приветствуют друг друга, спрашивая о здоровье.

Здоровы ли вы дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рад, что у вас все отлично.

Я приглашаю всех присутствующих совершить путешествие по стране Здоровья.

**Айболит:** Очень полезны для здоровья пешие прогулки, поэтому первую часть пути мы пройдём пешком.( звучит марш)

**А вот первый привал. Город чистоты**

.( дети сели по турецки. Дети в косынках санитаров загадывают загадки.)

« Возьмите меня, умывайтесь , купайтесь.

А что я такое скорей догадайтесь.

И знайте, большая была бы беда,

Как бы, не я, и вода» **( Мыло)**

«Будь аккуратен , забудь лень.

Чисть ею зубы , каждый день»

**(Зубная щётка)**

«Зубаста, она не кусается, как она называется?» **( Расчёска)**

**Айболит**: Чем мы дышим? Кто нам очищает воздух? ( Растения)

Игры для укрепления дыхания.

* « Бульканье» ( девочки) « Надуваем шары» ( мальчики)
* Дыхательный массаж носа.

**Айболит :** Скажем все дружно: « Чистота залог здоровья»

Отправляемся дальше. Прыжком марш.

**Второй привал: город Зарядки.**

Сделаем зарядку « Аэробика»

Какие вы виды спорта знаете? ( дети перечисляют).

А вы хотите стать Спортсменами?

Девочки будут гимнастками, а мальчики силачами.( девочки прыгают по снежинкам с ленточками, мальчики с доктором занимаются с гантелями )

Весёлая зарядка «Солнышко» ( музыкальное сопровождение)

« Здоровье в порядке --- спасибо зарядки»

**Айболит:** Отправляемся дальше, в колонну стройся. Лёгким бегом – Марш.

**Третий привал: Город « Поваров»**

( сели по турецки, ребёнок повар загадывает загадки )

**Айболит:** «Враг микробов и бактерий?» ( **лук)**

«Закапали в землю в Мае, Если выжмешь меня

И сто дней не вынимали. Получится томатный сок

А копать под осень стали, Полезный для желудка.

Не одну нашли , а 10. **( Помидор)**

Как её названье дети. (**Картошка.)** Витаминам «А» богата,

Помогает расти и укрепляет

Зрение**. ( Морковь)**

Меня срезают, режут, квасят.

У меня сто одёжек

И все без застежек.

**( капуста)**

**Айболит:** Ребята повару нужно помочь собрать овощи. Поможем?

Игра « Собери овощи ложкой

**Айболит:** Какие плоды богаты витаминами, которые растут на деревьях?

Игра « Угадай на вкус»

**Айболит:** Народная мудрость гласит: « В мясе--- сила, в молоке –здоровье»

Молоко даёт силу, красоту, укрепляет кости. Какие полезные продукты делают из молока? Поиграем и расскажем.

Игра « Цепочка слов»

( Взявшись за руки, каждый называет продукт и присаживается)

Музыкальная игра « Коровы»

**Айболит**: Я приготовил для вас чудодейственный напиток: « Молочно—медовый коктейль» ( Дети пьют коктейль)

**Правила питания:**

* Ешь 4 раза в день.
* Ешь медленно, пережёвывай тщательно.
* Меньше ешь хлеба и сахара.
* Ешь дольше фруктов и овощей.

Повторим пословицу: : « В мясе--- сила, в молоке –здоровье»

**Айболит:** Отправляемся дальше. В колону стройся, покатились на коньках.

**Четвёртый привал: Город « Закаливания»**

Здесь все люди говорят: « Если хочешь быть здоров, ----- закаляйся»

Ребята ,а вы умеете закаляться? Как вы закаляетесь? ( ответы детей)

Посмотрите ребята , что мальчик делает? ( ребёнок наступает в холодную воду, потом в тёплую) Давайте его спросим, что ты делаешь?( Закаливаюсь, принимаю ванночки для ног, с начало в холодную, потом в тёплую)

А ещё нужно, делать массаж стопы, ходить по массажным дорожкам.( дети ходят по массажным дорожкам)

А ещё есть : « Массажные рукавички» для закаливание тела, дети надевают рукавички и массажируют руки, ног, шею)

Давайте сделаем вывод: Что нужно делать . что бы быть здоровым?

**Айболит:** Я рад за вас , что вы умеете заботиться о своём здоровье.

Хочу наградить медалями « Неболеек» , тех кто три месяца не болел, не сидел дома.

**Детям вручают медали.**

Урок здоровья завершается общей песней « Если хочешь быть здоров»