**«Путешествие в город Здоровья»**

**Цель:** развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.

**Задачи**: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; развивать разговорную речь детей, память, мелкую моторику рук, прививать и воспитывать любовь к играм и физическим упражнениям.

**Оборудование:** игрушки: Зайчик, Медвежонок, Белка; морковки из бумаги; маска лисы; корзинка, мешочки с песком; угощение – яблоки;  диск с музыкой.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Слово *«здравствуйте»* означает, что я желаю вам **здоровья**. Давайте все вместе **поздороваемся и улыбнёмся**.

Всем известно, всем понятно,

Что **здоровым быть приятно**.

Только надо знать,

Как **здоровым стать**!

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь **здоровей**.

Все делают зарядку: лягушата, и утята, и ребята

***Музыкальная зарядка «Все спортом занимаются»***

(Слова В. Викторова, Музыка Е. Туманян)

**Воспитатель:**  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.

*(У воспитателя в руках руль, дети друг за другом двигаются по группе).*

Воспитатель: Ребята, мы прибыли на первую станцию, которая называется **«Поиграй-ка».** Смотрите, нас встречает зайчик. А что это у него в лапках? (Морковка). И у него для вас задание. Но прежде чем выполнить задание, давайте попрыгаем как зайчики. Молодцы!

Посмотрите, сколько у зайки выросло морковки

Поможем зайке собрать урожай?

*(дети собирают морковку в корзинку)*

С аппетитом всё в порядке,

Зайка съел морковку с грядки

Мыть не стал, а сунул в ротик,

И теперь болит животик,

Нет большого в том труда

Мойте овощи всегда!

- Дети, можно кушать грязные овощи и фрукты? (Нет, конечно, нельзя)

Воспитатель: Ребята, в гости к зайчику пришла лисичка *(воспитатель одевает маску лисички).*И она желает с вами поиграть. Вы будете зайчики, а я лисичка.

***Музыкальная игра «Зайчики и лисичка»***

*(слова В. Антоновой, музыка Г. Финаровского)*

1. По лесной лужайке *(Дети-зайчики бегают по залу)*

Разбежались зайки.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

2. Сели зайчики в кружок, (*Дети присаживаются и «роют лапкой землю»)*

Роют лапкой корешок.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

3. Вот бежит лисичка, *(Лисичка-воспитатель бегает вокруг зайчиков)*

Рыжая сестричка.

Ищет, где же зайки,

Зайки-побегайки?

*(С окончанием музыки зайчики убегают, а лисичка их догоняет).*

Воспитатель: Молодцы, ребята, весело поиграли, хорошо справились с заданием, и теперь мы отправляемся дальше. Поехали!

Воспитатель: Следующая станция **«Чистота».**Ребята,чтобы быть всегда здоровым, нужно следить за чистотой.

Чистота – залог здоровья,  
Чистота нужна везде:  
Дома, в садике, в школе,  
И на суше, и в воде.

На нашей станции Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите  - вы, сегодня все умывались, чистили зубы? Вот сейчас мы это проверим.

Я вам сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

* 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? *(Расческу).*

* Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? *(полотенце)*

Воспитатель:

Кто горячей водой умывается, называется молодцом.

Кто холодной водой умывается, называется храбрецом.

А кто не умывается, никак не называется.

***Пальчиковая игра «Умывалочка»***

Мы намылим наши ручки,

(круговыми движениями трут одну ладошку о другую)

Раз, два, три. Раз, два, три.

(два раза выполняют по три ритмичных хлопка)

А над ручками, как тучки,

(выбрасывают руки вверх)

Пузыри, пузыри.

(хватательные движения руками)

Н.Нищева.

***Музыкальный танец под песенку о чистоте «Если утром дети умываются»***

(из м/ф *«Маша и медведь»*)

Воспитатель: Мы прибыли на станцию, которая называется **«Попадай-ка»**. Нас здесь встречает медвежонок. И он приготовил для нас задание. Ребята, нам нужно попасть мешочками с песком в корзину.*(Метание мешочков).*

Воспитатель: Ну что, ребята, не все попали в корзину, но мы очень старались и поэтому можем отправляться дальше. Поехали!

Воспитатель: Ой, ребята, что-то наши колеса в автобусе сдулись.

***Дыхательная гимнастика «Насосы»***

Воспитатель: Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь.

Воспитатель: Наш автобус прибыл на конечную станцию **«Витаминную»**. А здесь нас встречает Белочка.  И она вам сейчас загадает загадки, а вы должны их отгадать:

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой. Кто же я такой?  
*(Огурец)*

Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.  
*(Капуста)*

Он кусает — но не пес.  
Зубок есть. Но, где же рот?  
Белый носит сюртучок.  
Что это, скажи…   
*(Чеснок)*

Красная девица сидит в темнице,

А коса на улице

*(Морковь)*

**С**ловно лампочки на ветках,

В ряд на дереве висят,

Жёлтым, красным своим светом,

Наш притягивают взгляд!

*(Груша)*

Круглое, румяное я расту на ветке

Любят меня взрослые и маленькие детки

*(Яблоко)*

Воспитатель: Наше путешествие закончилось, мы проехали все станции, выполнили все задания, и на нашей конечной «Витаминной» станции Белочка приготовила для вас сюрприз *(Угощение детей яблоками).*