

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребёнка - детский сад «Чайка»
городского округа Ступино Московской области**

**«Путешествие в страну здоровья» -
конспект занятия
*по ЗОЖ в подготовительной группе***

**Подготовила и провела:
воспитатель
Гаврилова Г.Н.**

Дубнево, 2023 г.

Цель: систематизировать и обобщить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные: закрепить знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; правильного питания, знания о полезных продуктах, витаминах, активного образа жизни, режима дня дошкольника.

Развивающие:

- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня;
- развивать познавательный интерес, память, мышление, связную речь, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать, делать умозаключение.

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих;
- воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

Ход занятия:

Организационная часть:

Воспитатель:

- Здравствуйте! - ты скажешь человеку.
- Здравствуй! - улыбнется он в ответ,
- И, наверно, не пойдёт в аптеку,
- И здоровым будет много лет.

Ребята, что мы желаем человеку, когда говорим «Здравствуйте!»?

Дети: Желаем здоровья.

Воспитатель: А что такое здоровье?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение.

Воспитатель: Что значит быть здоровым?

Ответы детей: Это когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые.

Воспитатель: Какое настроение у здоровых людей?

Ответы детей: Веселое, радостное.

Воспитатель: Ребята, к нам в детский садик пришло письмо от Королевы Здоровья (*зачитывает письмо*): «Дорогие ребята, я хочу пригласить вас в удивительное путешествие и посетить мою Страну «Здоровья». Должна вас предупредить, что дорога будет нелегкой. Если вы не боитесь трудностей, отправляйтесь скорее в путь. Посетив все города и станции моего Королевства, вы узнаете законы моей страны, они помогут вам быть здоровыми, умными и ловкими. И запомните самые важные волшебные слова, которые вам пригодятся в пути:

« Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

Воспитатель: Ребята, вы хотите отправиться в гости к Королеве Здоровья и узнать, что же там необычного? (Да) А на чем мы с вами отправимся? Отгадайте:

Ем я уголь, пью я воду,

Как напьюсь — прибавлю ходу.

Везу обоз на сто колес

И называюсь... (*паровоз*)

Занимаем места в паровозике. Чтобы наш паровоз тронулся, нужно вспомнить сказать волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Дети встают друг за другом, изображая вагончики. Звучит муз. заставка «Паровозик»

ТЕКТ: «Чух-чух, чух-чух, паровозик.

Он бежит качается, охает, старается:

Ох...Шшшш...Таки-таки, таки-таки..

Стоп! Остановка город «Зарядкино».

Остановка «Зарядкино»

На экране проецируется – жители города Зарядкино «встречают гостей»



(Использована ссылка: [Мульт-зарядка б. Физ-минутка для детей. Наше всё! Мульт-зарядка б. Физ-минутка для детей. Наше всё! - YouTube](#))

Воспитатель: Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

Ответы детей: (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

Воспитатель: Жители города «Зарядкино» любят, чтобы зарядка была озорная, задорная. Давайте вместе с ними сделаем веселую зарядку.

Включается видеоролик (Использована ссылка: [Мульт-зарядка б. Физ-минутка для детей. Наше всё! - YouTube](#))

ТЕКСТ: Мульт-зарядка б (А. Яранова)		
1. Каждый день у нас, ребята, Начинается с зарядки. Сделать нас сильнее немного Упражнения помогут.	4. Занимаемся руками, Повращаем кулачками. И назад, и вперед, Кажется вот так пойдет.	А теперь, друзья, все вместе Пошагаем мы на месте. Выше поднимай колени, Здесь у нас не место лени!
2. Раз-два? едва Наклонилась голова/ Что у нас по сторонам? Очень интересно нам!	Руки мы в локтях покрутим, Как пропеллеры по сути. И большими кругами Создадим вокруг цунами.	7. А теперь пора попрыгать, Можно и ногами дрыгать. Прыгаем на правой ножке, И на левой понемножку.
Наклоним ее вперед, А назад сама пойдет. И еще круг большой Сделаем мы головой.	5. Продолжаем заниматься, Будем просто наклоняться. Ниже, ниже, не ленись! Лучше просто улыбнись.	Прыгай влево, прыгай вправо, Это славная забава. Как пружинки дети скачут, Будут все здоровы значит.
3. Мы на плечи переходим, Вверх и вниз плечами водим. А теперь вперед. назад - Получилось у ребят!	И вперед наклоны тоже Мы пониже делать можем. Чтоб до ножки дотянуться, Надо хорошо согнуться.	8. Вот как славно получилось! Вам такое и не снилось. Нам осталось потянуться, Окончательно проснуться.
А потом попеременно, Это необыкновенно! И еще разок по кругу, Можно улыбнуться другу.	6. Начинаем приседанья, Ну давайте без ворчанья. Будут крепки наши ножки, Быстро бегать по дорожке.	Кто с зарядкой дружит смело, Кто с утра прогонит лень, Будет смелым и умелым, И веселым целый день!

Воспитатель: Жители «Зарядкино» вам благодарны за то, что вы вместе с ними сделали веселую зарядку и на прощание дарят вам такое пожелание:

«Чтобы вы никогда и ничем не болели,
Чтобы щеки здоровым румянцем горели,
Чтобы было здоровье в отличном порядке,
Всем нужно с утра заниматься... зарядкой!»

Воспитатель: А нам пора отправляться дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Дети встают друг за другом, изображая вагончики. Звучит муз. заставка «Паровозик»

ТЕКСТ: «Чух-чух, чух-чух, паровозик.

Он бежит качается, охает, старается:

Ох...Шииии...Таки-таки, таки-таки..

Стоп! Остановка город «Чистюлькино».

Остановка «Чистюлькино»

Воспитатель: Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители «Чистюлькина»?

Ответы детей: (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).

Воспитатель: Правильно, здесь живут люди, которые любят чистоту. Есть такая пословица «Чистота-залог здоровья». А зачем нужно соблюдать чистоту?

Ответы детей: (чтобы не было грязи).

Воспитатель: Чем опасна грязь?

Ответы детей: В ней живут микробы.



На экране проецируется картинка «Микробы»

Воспитатель: Кто такие «микробы»? (Ответы детей)

Воспитатель: Все мы с вами видели на руках грязь!

А в грязи живут микробы, незаметные для глаз.

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Все микробы эти вот к вам отправятся в живот!

- Как можно победить грязь, а значит, и микробов?

Ответы детей: Нужно мыть руки с мылом.

Воспитатель: От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

- Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.

Ответы детей: (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага).



На экране проецируется картинка «Предметы личной гигиены»

Воспитатель: Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

Ответы детей: У них должен быть один хозяин.

Воспитатель: Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично. Перед вами - коробка. В ней вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – разложить эти предметы в две корзинки. В одну корзинку вы положите предметы гигиены, личные. В другую – те предметы, которыми могут пользоваться все люди.

Загадки

<p>Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится.</p> <p style="text-align: right;">(Мыло)</p>	<p>И сияет, и блестит Никому оно не льстит, А любому правду скажет – Все как есть ему расскажет.</p> <p style="text-align: right;">(Зеркало)</p>	<p>Вытирая, я стараюсь. После ванны паренька. Все намокло, все измялось – Нет сухого уголка.</p> <p style="text-align: right;">(Полотенце)</p>
<p>Хожу брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей.</p> <p style="text-align: right;">(Расческа)</p>	<p>Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка, С зубной пастой дружит, Нам усердно служит.</p> <p style="text-align: right;">(Зубная щетка)</p>	<p>Вместе с мылом и водой. Я слежу за чистотой. Пены для меня не жалко, разотру вас. Я...</p> <p style="text-align: right;">(Мочалка)</p>

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие: Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

Воспитатель: Ну, а мы отправляемся дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Дети встают друг за другом, изображая вагончики. Звучит муз. заставка «Паровозик»

ТЕКСТ: «Чух-чух, чух-чух, паровозик.

Он бежит качается, охает, старается:

Ох...Шишиши...Таки-таки, таки-таки..

Стоп! Остановка город «Вкусняшкино».

Остановка «Вкусняшкино»

Воспитатель: М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

Ответы детей: (дети фантазируют).



На экране проецируется картинка
«Полезные и вредные продукты питания»

Воспитатель: Жители города «Вкусняшкино» любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим? Сейчас давайте с вами сядем за столы.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На столе муляжи и коробки различных продуктов питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). По очереди дети разбирают продукты по коробкам: полезные продукты, вредные продукты питания.

Воспитатель: Молодцы, ребята, с этим заданием вы справились.

Игра «Это правда или нет»

Если «Да» - прыгаем, если «Нет» - приседаем.

Каша – вкусная еда	Сок, компотик иногда
Это нам полезно? (Да)	Нам полезны, дети? (Да)
Лук зеленый иногда	Съесть мешок большой конфет
Нам полезен дети? (Да)	Это вредно, дети? (Да)
В луже грязная вода	Лишь полезная еда
Нам полезна иногда? (Нет)	На столе у нас всегда!
Щи – отличная еда	А раз полезная еда –
Это нам полезно? (Да)	Будем мы здоровы? (Да)
Мухоморный суп всегда –	Чтоб с микробами не знаться
Это нам полезно? (Нет)	Надо дети закаляться (да)
Фрукты – просто красота!	Никогда чтоб не хворать
Это нам полезно? (Да)	Надо целый день проспять (нет)
Грязных ягод иногда	Если хочешь сильным быть
Съесть полезно, детки? (Нет)	Со спортом надобно дружить (да)
Овощей растет гряда.	Чтоб зимою не болеть
Овощи полезны? (Да)	На улице надо петь (нет)
	От гриппа и ангины нас спасают витамины (да)

Воспитатель: Молодцы, ребята! Жители города Вкусняшкино дарят вам на прощание такое напутствие: Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам!

Воспитатель: Ну, а мы отправляемся дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Дети встают друг за другом, изображая вагончики. Звучит муз. заставка «Паровозик»

ТЕКСТ: «Чух-чух, чух-чух, паровозик.

Он бежит качается, охает, старается:

Ох...Шишиши...Таки-таки, таки-таки..

Стоп! Остановка город «Витаминный».

Остановка «Витаминная»

Воспитатель: Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете? (А,В,С,Д)

- Где живут витамины?



На экране проецируется картинка
«Полезные и вредные продукты питания»

Воспитатель: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываясь от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

Витамины нам полезны,

Это точно знаем.

Только их не из таблеток

Мы употребляем.

Получаем их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

Для чего нужны витамины и где они прячутся?



Витамин «А»:

Расскажу вам не тая как полезен я друзья

Я в морковке, в винограде, в масле, в перце и салате.

Съешь меня- и подрастешь, будешь ты во всем хорош

Витамин «А» очень важен для зрения и роста (свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, тыква, перец, виноград.)



Витамин «В»:

Рыба, хлеб, яйцо и сыр, банан, курица, кефир,

Дрожжи, курага, орехи- вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я, много пользы от меня!

Очень важно спозаранку, съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Витамин «В» способствует хорошей работе сердца, нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит (рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.



Витамин «С»:

Землянику ты сорвешь- в ягоде меня найдешь

Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и картошке, в помидоре и горошке!

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться (черная смородина, шиповник, апельсины, яблоки, лимоны, лук, петрушка.)



Витамин «D»:

Я - полезный витамин, вам, друзья необходим!

Кто морскую рыбу ест, тот силен как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь, силачом тогда ты будешь»

Есть в сметане и в яйце, в масле, сыре, молоке!

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими (рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло).

Дидактическая игра «Веселые витаминчики»

Цель: Дать детям представление о том, в каких продуктах содержится наибольшее количество витаминов А, В и С.

Оборудование: мольберт, бумажные буквы А, В и С, карточки с изображением овощей: капуста, морковь, лук, помидор, свекла, перец; фруктов: лимон, яблоко, персик; ягод: черная смородина, клубника, малина; хлебобулочных изделий: батон, хлеб; продуктов животного происхождения: мясо, яйца, молоко, масло сливочное.

Примечание: желательно, чтобы каждому ребенку досталось по две карточки.

Ход игры:

На мольберт с равным количеством промежутков прикрепить буквы А, В и С. Карточки перемешать и раздать детям. Затем воспитатель называет по очереди продукты питания, которые содержат витамин А, тот ребенок, у которого оказалась карточка с данным продуктом, подходит к мольберту и под заданной буквой прикрепляет свою карточку и т. д.

Примечание: воспитатель может не называть сам продукт, а загадывать загадки.

Загадки:

- Эти продукты содержат витамин А:

- Сидит девица в темнице, а коса на улице. (Морковь)
- Сидит дет, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук)
- Избушка нова - жилища нет, жилище появится, изба развалится. (Яйцо)
- В огороде вырастаю, а когда я созреваю, варят из меня томат, в щи кладут и так едят. (Помидор)

- Продукты, содержащие витамин В:

- Белое, а не вода, сладкое, а не мед, от рогатого беру и деточкам даю. (Молоко)
 - И комковато, и ноздревато, и мягко, и ломко, а всех милей. (Хлеб)
 - Под землей птица гнездо свела, яиц нанесла. (Картофель)
- Продукты, содержащие витамин С:
- Круглое, румяное, с дерева упало, Любе в рот попало. (Яблоко)
 - Щеки красные, нос белый, в темноте сижу день целый, а рубашка зелена, вся на солнышке она. (Редис)
 - На земле трава, под землей алая голова. (Свекла)
 - Закутан ребенок в сто пеленок. (Капуста)
 - Две сестры летом зелены, а осенью одна краснеет, другая зеленеет. (Смородина)

Дети отгадывают загадку, и тот ребенок, у которого оказалась карточка с изображением моркови, вешает ее на мольберт под буквой А и т. д.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Жители города Витаминный дарят вам на прощание такое напутствие:

В жизни вам необходимо очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесать. Нужно вам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты — натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда - это вредная еда.

Воспитатель: Скажем спасибо нашим друзьям – витаминам и отправляемся дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Дети встают друг за другом, изображая вагончики. Звучит муз. заставка «Паровозик»

ТЕКСТ: «Чух-чух, чух-чух, паровозик.

Он бежит качается, охает, старается:

Ох...Шшшш...Таки-таки, таки-таки..

Стоп! Остановка город «Спортивный».

Остановка «Спортивная»

Воспитатель: Ребята на карточках изображён спортивный инвентарь, назовите к какому виду спорта относится инвентарь:

• Резиновая шапочка, очки(плавание)	• Футбольный мяч (футбол)	• Коньки (фигурное катание)
• Шайба (хоккей)	• Ракетка, воланчик (бадминтон)	• Баскетбольный мяч (баскетбол)
• Обруч (гимнастика)	• Перчатки боксёрские (бокс)	• Ракетка, мячик (теннис)



Воспитатель: Жители города Спортивный шлют вам свой физкультпривет и такое напутствие:

Чтоб здоровым оставаться,
Надо спортом заниматься!

Воспитатель: Отправляемся дальше по городам Королевства Здоровья. Занимайте места в поезде. Вспоминаем волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Дети встают друг за другом, изображая вагончики. Звучит муз. заставка «Паровозик»

ТЕКТ: «Чух-чух, чух-чух, паровозик.

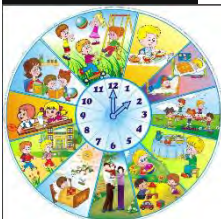
Он бежит качается, охает, старается:

Ох...Шишиши...Таки-таки, таки-таки..

Стоп! Остановка город «Тик-так»

Остановка «Тик-так»

Воспитатель:



Какое интересное название города! Как Вы думаете, почему он так называется «Тик так»? (Потому что все надо делать вовремя, соблюдать режим дня)

Поиграем в игру «Доскажи словечко»

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Стать здоровым ты решил
Значит выполняй(режим) 2. Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг(будильник) 3. На зарядку встала вся
Наша дружная.....(семья) 4. Режим, конечно, не нарушу-
Я моюсь под холодным (душем) 5. Проверь, мне никто не помогает
Постель я тоже(застилаю) 6. После душа и зарядки
Ждёт меня горячий(завтрак) 7. После завтрака всегда
В садик я бегу ,....(друзья) 8. На физкультуре я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ...(не хочет) 9. С пятёрками спешу домой
Сказать, что я- всегда ...(герой) 10. Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам(Мойдодыра)! 11. После обеда можно поспать,
А можно во дворе...(играть). | <ol style="list-style-type: none"> 12. Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки
Лучшие друзья(мои) 13. Мама машет из окна
Значит, мне домой ...(пора) 14. Я важное закончил дело
И, ребята, не грущу,
Я с работы папу ...(жду). 15. Вечером у нас веселье,
В руки мы берём гантели,
С папой спортом ...(занимаемся), 16. Маме нашей(улыбаемся). 17. Но смотрит к нам в окно луна
Значит, спать уже(пора) 18. Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и(уши) 19. Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи!» Надо....(спать) 20. Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе? |
|--|--|

- Когда человек соблюдает режим дня, его организм привыкает и начинает работать как часы.

Воспитатель: Жители города *город «Тик-так»* желают вам

Чтобы день прошёл удачно,

Ставьте вы себе задачу:

Не ругаться и не драться,

Целый день лишь улыбаться.

Помогать друзьям в беде

И не ссориться нигде.

Воспитатель: Ну а мы с вами отправляемся дальше по городам Королевства Здоровья. Занимайте места в поезде. Вспоминаем волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Дети встают друг за другом, изображая вагончики. Звучит муз. заставка «Паровозик»

ТЕКТ: «Чух-чух, чух-чух, паровозик.

Он бежит качается, охает, старается:

*Ох...Шшшш...Таки-таки, таки-таки..
Стоп! Остановка город «Отдыхай-ка».*

Остановка «Отдыхай-ка»

Воспитатель: Почему этот город так называется?

Ответы детей: (жители любят отдыхать).

Воспитатель: Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

Ответы детей:

Воспитатель: Долго смотреть мультики по телевизору?

Ответы детей: Валяться с раскрасками на диване?

Ответы детей: А как можно отдыхать?

Ответы детей: (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе).

Рефлексия. Звучит спокойная музыка. Дети выполняют движения по указанию воспитателя.

Воспитатель: А мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.

Воспитатель: Ребята, какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А вы знаете, что в городе «Тик-так» есть улица «Обнималочка». Жители этой улицы уверены в том, что если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия:

- укрепляют иммунитет;
- снимают усталость;
- помогают поднять самооценку;
- улучшают ночной сон;
- предотвращают депрессию.

Игра «Обнималочка»

Дети образуют малый (внутренний) круг, и большой (внешний). Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, дети идут в противоположных направлениях – по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен подбежать к товарищу и обнять его.

Использована ссылка:



[Группа Барбарики - Обнимашки ♪ Встречайте весёлых Барбариков! 0+ - YouTube](#)

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами совершили путешествие по волшебной Стране Здоровья. И смотрите, нас встречает сама Королева Здоровья.

Выходит Королева Здоровья.

Королева Здоровья: Здравствуйте, дорогие ребята. Я рада вас приветствовать. Вам понравилась моя страна Здоровья? Давайте вспомним в каких городах вы побывали? (Ответы детей).

В знак моего гостеприимства, я хочу наградить каждого из вас важным званием «Почетный гость страны Здоровья» и прошу всегда помнить Великие Законы моей страны.

Какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым? (Ответы детей).

Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно ... (питаться),

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с... (водой)!

Глубже дышать, кислород поглощать!
Больше гулять, с друзьями... (играть)!
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить!
И запомните: здоровье
В магазине не купить!

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех законах здорового образа жизни и соблюдать их.

Дидактическая игра «Самое дорогое на свете»

Королева Здоровья: И на прощание я хочу подарить вам вот эту волшебную коробочку, в ней находится самое дорогое, что есть на свете. Подходите ко мне по очереди и смотрите, что же самое дорогое на свете вы там увидели.

Примечание: после того, как все дети посмотрели в коробочку, в которой лежит зеркальце, они отвечают на вопрос, что же самое дорогое на свете (увидев себя в зеркальном отображении дети приходят к выводу что самое дорогое на свете – это он сам, что о самом себе надо заботиться и беречь свой организм).

Воспитатель: Ребята, пришло время возвращаться в наш детский сад. Занимайте места в поезде. Вспоминаем волшебные слова: **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»**

*Дети встают друг за другом, изображая вагончики. Звучит муз. заставка «Паровозик»
ТЕКСТ: «Чух-чух, чух-чух, паровозик.
Он бежит качается, охает, старается:
Ох...Шишиш...Таки-таки, таки-таки..
Стоп! Остановка ДЕТСКИЙ САД.*