***«Путешествие в страну Здоровейка».***



Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

\*Учить детей заботиться о своем здоровье.

\*Развивать образное мышление.

\*Воспитывать желание быть здоровым.

**Оборудование:** игрушка - зайка, перевязанная лапка, картинки овощей, предметы личной гигиены.

Ход занятия:

**Что такое здравствуйте?**

**Лучшее из слов,**

**Потому что «Здравствуйте» -**

**Значит «Будь здоров!»**

**«Здравствуйте!» – ты скажешь человеку**

**«Здравствуй!» – улыбнется он в ответ.**

**И, наверное, не пойдет в аптеку,**

**И здоровым будет много лет!**

Ребята, сегодня к вам в гости я пришла не одна, а вместе с зайчиком Степашкой.

Давайте, мы еще раз дружно поздороваемся друг с другом и с нашим гостем.

**Ритуал приветствия - танец «От улыбки станет всем светлей!»**

Эта неделя у нас непростая, на этой недели мы путешествуем в страну Здоровейка.

Вот Степашка и пришел к нам в гости, чтобы узнать, как стать сильным и здоровым.

Ой, Степашка, а что у тебя с лапкой? (шепчет на ушко)

Сейчас, ребята, сами догадаются, что произошло с нашим зайкой.

**\*Минутка безопасности:**

**Февраль был теплый, как апрель,**

**Внезапно подморозило,**

**А тут еще снежку метель**

**На тротуар набросила.**

**Скользит автобус голубой,**

**Не зря шофер волнуется-**

**Ребята, вот смотри, гурьбой.**

**Перебегают улицу.**

**Один упал, упал другой,**

**Поспешность – не помощница!**

**Один затылок трет рукой,**

**Другой от боли морщится.**

**Шофер отвел от них беду**

**Так не всегда случается…**

**На мостовой шалить на льду,**

**Конечно, запрещается!**

Ребята, вы догадались, что произошло с нашим Степашкой? (ответы детей)

Конечно, он поскользнулся.

А как надо вести себя во время гололеда? (ответы детей).

Молодцы, все знаете, а давайте теперь покажем зайке, как надо ходить во время гололеда.

Идем медленно, осторожно, ступаем на всю подошву, не спешим, из кармана руки достали, они должны быть свободны, не торопимся. Вот зайка, ты запомнил?

А теперь, ребята, давайте дадим Степашке советы как быть здоровым! А ты Степашка запоминай, потом расскажешь своим друзьям в лесу:

\***Надо гулять на свежем воздухе.**

**Ровным кругом, друг за другом,**

**Мы идем за шагом шаг.**

**Стой на месте, дружно вместе,**

**Едем на коньках.**

**(на лыжах, играем в снежки)**

**Вот и щечки порозовели и аппетит нагуляли!**

**\*Чтоб здоровым сильным быть – надо овощи любить!**

Ребята, а почему? Правильно, там много витаминов. Вот сейчас и посмотрим, любят и знают ли наши дети овощи. Загадки:

|  |  |
| --- | --- |
| **МОРКОВКА**  Корешок оранжевый под землей сидит, Кладезь витаминов он в себе хранит, Помогает деткам здоровее стать, Что это за овощ, можете сказать? | **КАПУСТА**  Незаменимая  для щей, Крупнее многих овощей, Когда вы на базар придете, Вы вмиг кочан  ее  найдете. |
| **ОГУРЕЦ**  Зеленые овощи на ветвях висят, Угостить нас овощи свежестью хотят, Ах, какие сочные, прохладные на вкус, Ешь их – раздается  аппетитный хруст. | **ПОМИДОР**  На кустах тепличных красные плоды, Толстые, пузатые, узнаешь их ты? Как большие ягоды на веточках висят, С нетерпеньем просятся в овощной салат. |
| **ТЫКВА**  Всех овощей она царица, Своей величиной гордится. На дыню издали похожа, На рыжий мяч большущий тоже. | **КАРТОШКА**  Она в коричневом мундире, Сытнее овоща нет в мире. На грядке куст ее цветет, Под ним в земле она растет. |
| **РЕДИСКА**  Ранний урожай дает Этот щедрый корнеплод. В платье розовом по цвету, Угощает нас все лето. | СВЕКЛА В бардовом платьице она, Тверда на ощупь и крупна. Она нам дарит на обед Бардовый борщ и винегрет. |
| **ЧЕСНОК**  На вид он кроха, карапуз, Но острый он имеет вкус. Из белых долек состоит, Съешь дольку – все во рту горит. | **ЛУК**  Этот овощ всякий раз Заставляет плакать нас. В грядке земляной сидит, Свои перья вверх растит. |
| **РЕПА** На вид, как желтая лепешка, Похожа вкусом на картошку. Растет на грядке, под землей, И можно есть ее сырой. | **РЕДЬКА**  Под землею созревает, Горькою на вкус бывает, Черный ей наряд идет. Что это за корнеплод? |
| **БАКЛАЖАН**  Сразу этот овощ по цвету узнают, Синим господином все его зовут. С кожурой блестящей и продолговат, Угостить он взрослых и детишек рад. | **КАБАЧОК**  Очень длинным вырастает, И пол грядки занимает. Этот овощ тыквы брат, Летом все его едят. |

Картинки овощей, ребята отдают Степашке.

Ребята, а еще хочу Вам напомнить, что:

\***Физкультура и труд – здоровье дают!**

**Давайте поиграем в игру и покажем зайке, как мы умеем трудиться.**

**Описание игры: Мы сейчас подойдем к зайке и покажем трудовое действие, а Степашка попробует отгадать, чем мы занимались.**

**Здравствуй Зайка,**

**Здравствуйте дети! Где Вы были?**

**Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем….**

**(моем посуду, делаем снежную горку)**

\***А еще зайка, все ребята знают, чтобы быть здоровым, крепким, надо соблюдать правила личной гиены.**

***Нужно мыться непременно  
 Утром, вечером и днем –***

***Перед каждою едою,  
 После сна и перед сном!***

**Наши дети очень хорошо об этом знают, сейчас ты в этом убедишься.**

**Описание игры:**

**Я сейчас выкладываю предметы гигиены и загадаю загадку, кто отгадает должен быстро поднять предмет-отгадку. Играют два ребенка.**

***Гладко и душисто, моет очень чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было - Что, ребята? (Мыло)***

***На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. (Мочалка)***

***Вытираю я, стараюсь,  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось -   
Нет сухого уголка. (Полотенце)***

***Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)***

***Кто считает зубы нам,  
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)***

***Чтобы волосы блестели и красивый вид имели,***

***чтоб сверкали чистотой, мною их скорей помой. (Шампунь)  
  
Я эту загадку в карман положу,***

***Достану потом - на себя погляжу (Зеркало)***

***Молодцы! Зайка, ты много сегодня узнал?***

***Обязательно соблюдай все правила ЗОЖ и тогда будешь***

***сильным и здоровым!***

***А теперь пришла пора нам прощаться, но без подарка мы тебя не отпустим. Сейчас, ребята нарисуют тебе рисунки.***

***Педагог-валеолог: Елена Алексеевна Галиченкова.***