**«Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:**

**-** продолжить формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи**:

- закрепить знания детей о пользе витаминов;

- развивать интерес к здоровому образу жизни;

- воспитывать навыки работы в коллективе.

**Раздаточный материал**:

**Подготовительная работа**: разучивание стихотворений.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как как много у нас сегодня гостей. Давайте поздороваемся.

**Дети:** здороваются.

**Воспитатель:** А вы знаете**,** что когда человек говорит «Здравствуйте!», он таким образом желает здоровья своему собеседнику. Русская пословица гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

- Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

(*Ответы детей*)

**Воспитатель:** Все хотят быть здоровыми. О том, как сберечь свое здоровье, мы и поговорим с вами сегодня, а для этого нам придется отправиться в страну «Здоровья».

- Усаживаемся поудобнее, наш поезд отправляется (*гудок паровоза*) и первая станция, на которой мы сделаем остановку, называется «**Чистюлькино**».

**Воспитатель: -** Ребята, а вы любите выполнять работу по дому?

(*Ответы детей*)

- а какими у нас становятся руки от домашней работы?

**Дети:** - грязными.

**Воспитатель: -** правильно. А что нужно сделать, чтобы руки стали чистыми? (*ответы детей*).

- А что может произойти, если мы не вымоем руки перед едой? (*ответы детей*).

(*Воспитатель наглядно показывает детям микроба и его путешествие по организму человека от грязных рук до желудка*)

- Ребята, что произошло с человеком? (*ответы детей*)

- А что надо было сделать нашему человеку, чтобы избежать таких последствий? (*мыть руки перед едой*).

**Воспитатель:** но не всегда микробы попадают в наш организм через грязные руки, они могут жить, например: на грязных овощах и фруктах. Но т.к. микробы очень маленькие, чтобы быть видимыми невооруженным глазом. Поэтому ученые придумали прибор (*картинка микроскопа*), который назвали…..(ответы детей), да это микроскоп. В этом приборе есть имеет увеличительное стекло - лупу, с ее помощью можно увеличить мелкие предметы в несколько раз. С помощью такого прибора можно рассмотреть и микробов.

**Воспитатель:** Ну а нам надо отправляться дальше, следующая станция **«Витаминкино».**

- А, что вы слышали о витаминах? (*ответы детей*)

- А где живут витамины вы знаете? (*ответы детей*)

**Воспитатель:** Витамины живут в продуктах. А выяснить в каких продуктах живут те или иные витамины нам помогут ребята. У нас с вами есть корзинка, которую мы наполним с вами витаминами.

«Витамин А»

*Ученик 1*

Расскажу Вам не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате,

В тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня и подрастешь,

Будешь ты во всем хорош!

**Воспитатель:** и так, какие продукты мы должны положить в нашу корзинку? Правильно. В этих продуктах и овощах содержится витамин А.

«Витамин В»

*Ученик 2*

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи-

Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

**Воспитатель:** что кладем в корзинку? Правильно. В этих продуктах и овощах содержится витамин В

«Витамин С»

*Ученик 3*

Земляничку ты сорвешь-

В ягодке меня найдешь.

Я в смородине, капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и в картошке,

В помидоре и горошке!

**Воспитатель:** выбираем продукты, овощи, фрукты в которых содержится витамин С и кладем их в корзинку.

«Витами Д»

*Ученик 4*

Я – полезный витамин.

Вам, друзья необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силен как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.

**Воспитатель:** какой продукт нужно кушать чтобы в наш организм попал витамин Д? Кладем их в нашу корзинку.

*Ученик 5*

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

**Воспитатель:** Посмотрите, сколько витаминов мы с вами собрали! Давайте, поиграем в игру «Вредно-Полезно». Я буду называть вам продукты, если он полезен-вы встаете, если нет-сидите на своих местах.

**Игра «Вредно-Полезно»**

Молоко, *сдобные булочки*, грейпфрут, *чипсы*, гречка, *вафли*, подсолнечное масло, *сладкое печенье*, помидор, *пирожное*, огурец, *конфеты*, слива, *лимонад*, вишня.

Молодцы!

**Воспитатель:** Запомните, человек становится здоровым не только когда принимает витамины, но и когда занимается спортом. И следующая наша станция «**Спортивкино**».

**Воспитатель:** физкультминутка

(*звучит музыка, дети выполняют движения вмести с воспитателем*).

**Воспитатель:** (*звучит паровозный гудок*) занимаем свои места, следующая станция «**Улыбкино**».

**Воспитатель:** Жизнь человека состоит из радости и грусти, из веселья и слез. И от этих эмоций, которые испытывает человек зависит и его здоровье.

- Ребята, а какое у вас сейчас настроение? Давайте, его нарисуем. (*у детей шаблоны личиков, они дополняют их в зависимости от настроения*). Покажите, что у вас получилось? Отлично!

- А вы знаете, что кроме улыбки помогают поднять настроение еще и хорошие слова? Поиграем, в игру «**Добрые слова**»?

**Дети**: да (*работа у доски дети выбираю добрые слова*).

- Молодцы!

**Воспитатель:** Вот и заканчивается наше путешествие.

- Вспомните, пожалуйста, где мы сегодня с вами побывали? (*ответы детей*)

- Что нового вы сегодня узнали? (*ответы детей*)

- Молодцы!

**Воспитатель:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье.

БУДЬТЕ ВСЕ ЗДОРОВЫ!