**Тема: «Путешествие в страну Здорового образа жизни»**

**Цель:** Формирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье детей.

2. Формировать у ребят осознанное отношение к своему здоровью.

3.Учить заботиться о своем здоровье, развивать желание беречь свое здоровье, поддерживать его разными видами деятельности.

**Оборудование, материал:** шары воздушные, карточки с изображением «вредных» и «полезных» продуктов; картон-10 листов, гимнастические палки- 2 шт., мячи- 2, помпоны, костюм доктора.

**Персонажи:** ведущий, доктор Айболит.

Ход мероприятия:

**Ведущий:**

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она.

(Обращаясь к детям). Хотите побывать в этой стране?

**Ведущий:**

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

(Дети строятся друг за другом по кругу).

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть (ходьба обычная друг за другом).

Выше ноги поднимаем (ходьба, высоко поднимая колени)

Через камни мы шагаем.

Сейчас быстрее мы пойдем,

Затем к бегу перейдем.

Мы препятствие обежим (бег «змейкой»).

По мосточку пробежим.

Дружно весело бежали

И опять мы зашагали (Ходьба друг за другом).

**Ведущий:** Устали, ребята? Дальше в наше путешествие мы отправимся на поровозике.

*Звучит музыка «Поровозик с остановками» (дети выполняют движения под музыку)*

**Ведущий:** Ура! Мы добрались до Страны Здоровья!

*Выходит Доктор Айболит.*

**Айболит:** Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки

Я рад приветствовать вас в стране Здоровья.

С чем вы пожаловали?

**Ведущий:** Мы хотим укрепить свое здоровье.

**Айболит:** Проходите друзья, будем играть и здоровье укреплять.

Я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.

Вы получите советы отгадав мои секреты.

Я начну, вы продолжайте,

Дружно хором отвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки … *(с мылом мыть)*

Здоровье в порядке

Спасибо… *(зарядке)*

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной… *(обливайся)*

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит …*(спорт)*

Защититься от ангины

Нам помогут …*(витамины).*

Молодцы все секреты отгадали.

**Ведущий:** А теперь, ребята, пора укреплять наше здоровье.

Как вы знаете уже, что человеку в жизни важен воздух. Какие органы помогают нам дышать? (нос, рот, легкие)

**Поэтому наша первая эстафета называется «Дует ветерок».**

(Дети делятся на две команды. Перед ними находятся на столе по 5 помпонов. Первые участники бегут к своему столику и сдуют все помпоны со стола. Затем, передав эстафету следующему участнику, они встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия).

**Эстафета «Перенеси шар на ладошке».**

(Каждому из игроков необходимо перенести шар воздушный на ладошке до определенного предмета).

Ведущий: Наше путешествие по стране Здоровья продолжается, и мы узнаем, правильно ли вы питаетесь. Какие продукты полезны, а какие вредны для нашего организма.

**Эстафета «Здоровая пища».**

По сигналу ведущего первый участник бежит до обруча, в котором лежат карточки с изображениями «вредных» продуктов: газированная вода, мороженое, гамбургер, торт, – и «полезных»: яблоко, ягоды, свекла, морковь, огурцы, помидоры, лук, молоко, – берет одну из них. Потом игрок возвращается назад, оставляет карточку в ведерке и передает эстафету касанием ладони второму участнику и т.д. Побеждает команда, собравшая больше карточек с названиями «полезных» продуктов.

Молодцы! Вы много знаете о том, какие продукты вредны, а какие полезны. Давайте продолжим наше путешествие.

Ребята, чтобы быть здоровыми нужно заниматься физкультурой. А вы любите заниматься физкультурой? Какая польза от этих занятий? Давайте посоревнуемся, чтобы выяснить, кто из вас самый сильный и ловкий.

**Эстафета «Пройди по мостику».**

По сигналу участники по одному проходят по мостику (на полу разложены листы картона) до определенной цели, затем возвращаются обратно и передают эстафету другому участнику.

**Эстафета «Перекати мяч».**

По сигналу участники по одному с помощью гимнастической палки перекатывают по полу мяч до определенной цели, затем возвращаются обратно и передают эстафету другому участнику.

**Айболит:** Молодцы, ребята! Вот вам еще несколько советов:

**Совет**. Рано утром просыпаться

И водичкой умываться,

И зарядкой заниматься

Обливаться, вытираться

Аккуратно одеваться.

**Совет.** Грязные руки грозят бедой

Будь аккуратен. Перед едой,

Руки с мылом мой.

**Совет.** Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулку в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья.

**Совет.** Чтобы быть всегда здоровыми,

Мало спортом заниматься.

Еще нужно - правильно питаться.

**Совет**. Чтобы быть всегда здоровым

Надо многое узнать: и как правильно питаться,

Как витамины получать!

**Ведущий:** Ребята, давайте скажем Доктору Айболиту спасибо за советы.

А мы сейчас с вами еще раз скажем, какие же действия полезны для здоровья человека.

Слушаем какое-либо действие. Ваша задача, если это действие полезно для здоровья человека, то хлопать, если нет, то топать.

**М/п игра «Топать – хлопать!»**

Цель: закреплять знания о ЗОЖ.

Ход: выполнение детьми движений по словесному сигналу, соблюдая правила.

Нужно трудиться *(хлопаем)*

Мало двигаться *(топаем)*

Соблюдать чистоту

Закаляться

Лениться

Делать зарядку

Улыбаться

Болеть

Заниматься физкультурой

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Наше путешествие в страну ЗОЖ подошло к концу. Я желаю вам, ребята, расти послушными и здоровыми, на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!