Цель: формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить

заботиться о своем здоровье.

1.Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой.

2.Закреплять знания детей о необходимости быть чистыми, а также пользе

витаминов и значении их для здоровья человека.

3.Воспитывать желание быть здоровым, развивать двигательную

активность детей, интерес к пальчиковой гимнастике.

4. Развивать познавательный интерес, уважительное отношение друг к другу.

**Воспитатель:** Ребята, каждое утро, когда мы просыпаемся, мы говорим друг другу: ***«Доброе утро»***, чтобы у нас весь день был добрым.

Давайте скажем эти волшебные слова и нашим друзьям *(дети говорят друг другу «Доброе утро»).*

 А теперь встанем все в кружок:

*(выполняется упражнения)*

Глазки, глазки, вы проснулись?   *(трут кулачками глазки)*
Ушки, ушки, вы проснулись?   *(держатся за ушки)*Ручки, ручки, вы проснулись?   *(машут ручками)*
Ножки, ножки, вы проснулись?   *(топают ножками).*
**Воспитатель:** Ребята, сегодня к нам пришли гости и я предлагаю вам повернуться к гостям, улыбнуться и поздороваться с ними.
Если «Здравствуй» ты сказал,
Ты здоровья пожелал!
Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения!

**Воспитатель:** Ребята, мне, кажется, к нам кто - то спешит! Давайте сядем на стульчики ( *Дети садятся на стулья).*
И узнаем ,что же за важный герой к нам спешит. Вот угадайте, кто он?
Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор…

**Дети**. Айболит!
**Воспитатель:** Правильно!

Добрый доктор Айболит
К детям в детский сад спешит.
Рассказать о том, как надо:
Руки мыть и вытирать,
Да здоровье укреплять.
Очень важно, чтоб на свете,
Были чистыми все дети!

(Стук в дверь, воспитатель идет смотреть и сама переодевается в доктора)
*Под музыку заходит Айболит*.

 **Доктор Айболит**: Здравствуйте, ребята! (дети здороваются с Айболитом). Какие вы хорошие. А вы не болеете, не кашляете, и насморка нет? Давайте-ка, я вас послушаю (слушает детей). Да, действительно все здоровы.

 Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я приглашаю вас в путешествие в страну здоровья!
**Доктор Айболит:** А отправимся мы в путешествие на паровозике! Дал гудок наш паровоз, группу в путешествие повез!

Дети друг за другом двигаются по группе. Подъезжаем к станции

под названием **«Умывай-ка»**

 Ребята, вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

 А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на

стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки – покажите?

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы? (Ответы детей)

Ну, молодцы, все знаете!

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

 Сейчас я загадаю вам загадки, про предметы, которые

помогают нам быть чистыми и опрятными. Постарайтесь отгадать загадки и

найти отгадку в нашем чудесном мешочке.

**Загадка 1.** Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)
**Доктор Айболит:**А для чего нам нужно мыло? (Ответ: Чтобы мыться, намыливать ручки и. т. д.)
*Ладушки, ладушки,
С мылом моем лапушки. (имитируют мытье рук)
Чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки. (протягивают руки вперед - показывают ладошки)*
**Загадка 2**. Мягкое, пушистое,
Чистое — пречистое.
Об него мы руки вытираем
И на место убираем. (Полотенце)

Для чего полотенце нам нужно? (Ответ: Чтобы вытирать лицо и руки)
*Любишь умываться,
Не забудь вытираться. (имитируют вытирание)*
**Загадка 3**. Всех лохматых расчесать,
Кудри в косы заплетать,
Делать модную прическу
Помогает нам … (расческа)

Для чего нужна? Кто вас в группе после сна заплетает?
*Чешу, чешу волосоньки,
Расчесываю косоньки.
Что мы делаем расческой?
Делаем прическу!*
**Загадка 4**. Кто почистит зубки нам по утрам и вечерам? (Зубная щетка)

*Чистим, чистим мы с утра, наши зубы до бела (движения снизу вверх)*

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!

все эти предметы называются предметы личной гигиены. Давайте все вместе скажем: «предметы личной гигиены»

**Давайте поиграем в пальчиковую гимнастику «Котятки»**

Все котятки мыли лапки:

Вот так! Вот так! (изображаем мытьё рук)

Мыли ушки, мыли брюшки: (изображаем мытьё ушей и живота)

Вот так! Вот так!

А потом они устали: (ладони сложили друг к другу и положили под ушко)

Вот так! Вот так!

Сладко-сладко засыпали: (присели и закрыли глазки)

Вот так! Вот так!

 **Доктор Айболит:** Ну, что, отправляемся в путешествие дальше!

Дал гудок наш паровоз, группу на следующую станцию повез!*»*
Мы прибыли на станцию **«Спортивная»**

 Приучай себя к порядку, делай каждый день…(зарядку)

 Ребята, а зачем делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться.

 А вы, ребята, делаете зарядку? Давайте выполним несколько упражнений.

Включается музыка. Дети делают упражнения.

Воспитатель: Молодцы ребята, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по группе,

останавливаются возле станции **«Витаминная»**

Проводится игра**: «Да - Нет».**

• Каша, вкусная еда? Это нам полезно?

Дети: (да)

• Творог, сыр, кефир всегда, нам полезны?

Дети: (да)

• Лук зеленый иногда нам полезен?

Дети: (да)

• В луже грядная вода нам полезна?

Дети: (нет)

• Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

Дети: (да)

• Грязных ягод иногда съесть полезно?

Дети: (нет)

• Семь мороженных всегда есть полезно?

Дети: (нет)

• Овощей растет гряда, овощи полезны?

Дети: (да)

• Сок, компотик иногда нам полезны?

Дети: (да)

**Доктор** **Айболит**: Посмотрите, сколько, много у меня в корзинке полезных

фруктов и овощей! (Показывает детям муляжи фруктов и овощей и просит

назвать их).

А теперь давайте поиграем в игру: **«Собери** **витамины».**

**Доктор Айболит**: Посмотрите, сколько, много цветных витаминов у меня в другой корзинке. Если вы их соберёте, то станете здоровыми и сильными. Собирать их нужно обратно в мою корзинку.

(Айболит рассыпает мячики, а дети собирают) .

**Доктор Айболит**: Вот как здорово! Как хорошо мы с вами поиграли !

Итак, дети, вот и проехали мы по «Стране здоровья».

Пора вам возвращаться в детский сад (дети едут на поезде назад), а мне возвращаться лечить своих больных. Я угощаю вас этими витаминами. Кто кушает витамины, тот тоже будет здоровым! До свидания, ребята!(выходит за дверь, переодевается)

***Воспитатель***: Ребята, чем вы занимались, пока меня не было? Где вы были?

 Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать продукты богатые витаминами.

***Воспитатель:***

Будьте здоровы!

Каждый твердо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго - долго будут жить.