Программное содержание: сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей устойчивого представления о здоровом образе жизни, расширять и уточнять знания детей о родном крае, о здоровом образе жизни в процессе игровой, двигательной, коммуникативной деятельности, формировать познавательный интерес к своему здоровью. развивать быстроту, ловкость, познавательную активность детей. Воспитание основ здорового образа жизни, желание заботиться о своём здоровье и о здоровье близких, укреплять взаимоотношения взрослых и детей.

Оборудование: кукла Катя, ориентиры, обручи, мячи, воздушные шары, канат, мешочки с песком.

Ход занятия.

Станем рядышком, по кругу,

Скажем "Здравствуйте!" друг другу.

Нам здороваться ни лень:

Всем "Привет!" и "Добрый день!";

Если каждый улыбнётся –

Утро доброе начнётся.

– ДОБРОЕ УТРО!!!

Ведущий: Здравствуйте дорогие гости! Здравствуйте ребята! Я люблю семь правил ЗОЖ (объяснение, что такое ЗОЖ) Ведь без них не проживешь! Для здоровья и порядка начинайте день с зарядки. Закаляйтесь, упражняйтесь И хандре не поддавайтесь. Спорт и фрукты я люблю, Тем здоровье берегу. Все режимы соблюдаю, И болезней я не знаю.

**Ведущий**: сегодня я вас приглашаю совершить увлекательное путешествие в страну Здоровья! Как вы думаете: Что такое здоровье? ( Дети отвечают, размышляют что такое здоровье). Что нужно делать, чтоб быть здоровыми? (Отвечают, размышляют что нужно делать, чтобы быть здоровыми). Вот и в этой стране есть свои законы:

1.Нужно каждый день делать зарядку.

2.Умываться.

3. Закалятьчя

4.Чистить зубы.

5.Кушать овощи и фрукты.

6.Пить молоко и соки.

7.Длительные прогулки.

Сюрпризный момент (появляется кукла Катя) Ведущий: Ребята, к нам в гости приехала девочка Катя, из столицы нашей Родины Москва. Она приехала к нам в Крым на пароме через море, вот только она забыла название моря (дети говорят как называется море)

.Как вы думаете, для чего она приехала к нам?(ответы детей) Катя просит рассказать и показать как мы живем на нашем полуострове, который называется … (Крым), в какие игры играем, как заботимся о своем здоровье, что для этого делаем. Ну что покажем нашей гостье как мы живем и растем на нашем полуострове?

Чтение стихотворения о Крыме.

И сейчас мы отправимся в путешествие в ВОЛШЕБНУЮ СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ и покажем, как мы знаем правила ЗДОРОВЬЯ.

**Ведущий!** Но для начала мы с вами должны хорошенько разогреться, сделать разминку под музыку песни « ЕСЛИ С ДРУГОМ ВЫШЕЛ В ПУТЬ»

1.Если с другом вышел в путь (шагают на месте)перед собой сложенные ладошки);

2. Веселей дорога (бег на месте)

3. Без друзей меня чуть – чуть (показывают перед собой сложенные ладошки);

4. А с друзьями много (разводят руки в стороны и обводят ими большой круг);

5. Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной ( прыжки на месте с подскоками);

6. Когда мои друзья со мной (поднимают руки вверх над собой и хлопают в ладошки).

**Ведущий:** А как же мы попадём в волшебную страну Здоровья? А попасть туда мы можем на разном транспорте и выполнив разные задания. И первый транспорт относится к воздушным видам, и это воздушный шар.

**1.Эстафета с мячом**. Нужно поделиться на две команды для забрасывания мяча в кольцеброс.. Передает эстафету следующему. Молодцы! Замечательно справились с заданием.

Ведущий: следующий транспорт на котором мы дальше продолжим наше путешествие, паром.(морской транспорт)

**2..Эстафета «Переправа»(**с обручами) Первый участник бежит до указателя, оббегает его, возвращается и забирает себе в обруч следующего участника и бегут вдвоем, потом втроём и т.д.

Ведущий: Вот молодцы! Вот какие наши ребята ловкие и внимательные. Ведущий: но как вы сказали раньше, что не только игры полезны для здоровья, но и нужно питаться правильно, кушать витамины, а вот какие это витамины мы сейчас узнаем из наших загадок.

1. В овощах и фруктах есть.

Детям нужно ежедневно есть.

Есть ещё таблетки

С похожим вкусом на конфетки.

Принимают для здоровья

Их весною и зимою.

Для Артема и Марины,

Что полезно? … (Витамины).

1. Мне для грусти нет причин.

Я с улыбкой на лице,

Потому что принимаю

Витамины… (А, В, С)

Я - полезный витамин, вам, друзья необходим!  
Кто морскую рыбу есть, тот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь, силачом тогда ты будешь»  
Есть в сметане и в яйце, в масле, сыре, молоке! (витамин Д)

**3.Эстафета «Донеси не урони»**

Дети делятся на две команды. Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек до поворотной стойки змейкой между кеглями и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему.

Ведущий : продолжаем наше путешествие, следующий транспорт наземный

**4.Эстафета «Задний ход»** Команды выстраиваются на линии старта, у первого ребенка руль, по сигналу ребенок бежит, оббегая стойки, обратно возвращается прыжками из обруча в обруч на двух ногах и бросает мешочек в цель (в большойобруч) .

Катя : отлично, молодцы!

Ведущий: и вот мы уже на финишной прямой, еще немного и мы с вами окажемся в стране Здоровья.

**5.  «Прыжки на хопах».**

Дети каждой команды по сигналу прыгают на мяче - хопе до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему.

**6.Перетягивание каната.**

Все силы мы свои приложим,

Тянуть мы будем, сколько можем.

Его себе мы перетянем –

И победителями станем!

Что же это?

Дети: Канат

Правильно, канат!

Начинается соревнование в перетягивании каната

Ведущий: отлично.

Вы все такие молодцы!

**7.Эстафета«Передача мяча в колоннах».**

Инвентарь: для каждой команды - один мяч.

Описание эстафеты: По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч под ногами другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего.

Команда, чей участник раньше принесет мяч, получает выигрышное очко. Продолжают эстафету до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, которая наберет больше очков. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают эстафету. Передавать мяч можно только своему соседу.

**8. Эстафета "Сквозь игольное ушко".**  
Первый участник каждой команды пролезает под дугами , возвращаясь обратно приседя до тоннеля, проползает через тонель и встает в конец колонны.

Вот мы и добрались с вами до страны Здоровья. А СТРАНА ЗДОРОВЬЯ - это наш любимый детский сад, где вы все ведете здоровый образ жизни, соблюдаете режим, кушаете витамины, играете в разные игры.

Давайте с вами закрепим, что же такое Здоровье:

Стихи (дети, болельщики рассказывают стихи о ЗОЖ).

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты

- Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ведущий: Молодцы!

Ведущий: Спасибо ребята! Мы к вам пришли не с пустыми руками. Мы вам принесли яблоки, которые очень полезные, потому что они богаты минералами и витаминами, которые увеличивают защитные силы организма.

А ещё вы все получаете медали за активное участие в нашем путешествии.

Ведущий: А теперь пора прощаться, Всем желаю закаляться! Не болеть и не хворать! Физкультурниками стать! А чтобы вы выполнили все задания на пути к СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ, безусловно, помогла дружба. А теперь все вместе танцуем! (дети все вместе танцуют финальный танец под музыку песни «Дружба крепкая не сломается»).

