***ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ***

**(развлечение для детей среднего возраста)**

***Цели:***

* Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье;
* Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
* Прививать любовь к спорту, физическим упражнениям;
* Повышать через самомассаж защитные силы организма.

*Воспитатель.*

Ребята! Сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым?

*Дети.* Все!

*Воспитатель.* Какого человека можно назвать здоровым?

*Дети.* Весёлого, подвижного, не болеющего.

Стук в дверь. В гостьи приходит Ваня Заболейкин.

*Воспитатель.*

Здравствуй, мальчик. Ты кто?

*Ваня.*

Заболейкин Ваня я,

Только болен я, друзья.

У меня унылый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колет бок,

Нужен врач, он мне б помог.

*Воспитатель.*

Хватит охать и реветь,

Стыдно мальчику болеть.

Приходи к нам в детский сад,

Здесь узнаешь от ребят:

Как здоровым, сильным быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети, мы ведь сможем?

Заболейкину поможем!

*Дети.* ДА.

*Воспитатель.* Какая у тебя странная фамилия, Заболейкин!

*Ваня.* А мне нравится моя фамилия. Она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня к вам в детский сад пришёл, а завтра заболею, и буду сидеть дома.

*Воспитатель.* Что - то непонятное с тобой творится? Неужели тебе нравится всё время болеть, ходить по больницам, пить таблетки. А вы, ребята, любите болеть?

*Дети.* НЕТ!

*Воспитатель.* Почему?

*Дети.* Сидеть дома скучно, лежать в постели.

*Воспитатель.* Наши дети умеют гораздо интереснее проводить время. Иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Дети, а что надо делать, чтобы быть здоровым?

*Дети.* Заниматься спортом, делать зарядку, закалятся, кушать полезные продукты.

*Воспитатель.* Действительно, каждый человек может сам себе укрепит здоровье. Недаром говорится:

Я здоровье сберегу - сам себе я помогу.

Давайте выучим и запомним эти слова.

Ну а сейчас поспешим утреннюю разминку. И ты, Заболейкин, присоединяйся к нам. Снимай свои перчатки, шапку.

*Ваня.* Нет, боюсь, я заболею. У вас здесь сквозняки. (встаёт в круг вместе с детьми).

*Воспитатель.*

Сделаем разминку

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперёд,

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие.

Ещё выше потянитесь,

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз,

Посмотрите - ка на нас.

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроение.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень.

Словно мячик целый день.

Ребята, а теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Заболейкин, тоже попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

*Ваня.* Почему - то очень жарко стало. Но мне очень понравилось заниматься.

Дети садятся на стулья.

*Воспитатель.* Мальчики и девочки! Сегодня мы уже говорили, что очень хорошо укреплять здоровье. Давайте расскажем нашему Заболейкину, как мы с вами закаляемся. (Дети рассматривают фотографии).

*Ваня.* Мне тоже нравится закаляться, только я боюсь, вдруг замёрзну.

*Воспитатель.* А свой организм надо закалять постепенно. Давайте скажем, правило, которого следует придерживаться при закаливании.

*Дети.*

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйся постепенно.

*Воспитатель.* Дети расскажите Заболейкину, как нужно закаляться летом.

*Дети.* Бегать босиком по траве, песку, купаться в реке, море и т. д.

*Ваня.* А зимой можно закаляться? Я часто сижу дома, не хожу в детский сад.

*Дети.* Много гулять, кататься на лыжах, санках, шагать по солевым дорожкам, полоскать горло.

*Воспитатель.* А ещё можно делать само массаж, вибрационную гимнастику. Я вам сейчас покажу. Я предлагаю всем отправиться в страну Здоровья на лошадках.

**Игра "Превращение"**

Влево, вправо повернись

И в лошадку превратись!

* Дети поют песенку лошадки "И\_И\_И", постукивая себя ладошкой по груди.
* Потряхивают головой вперёд - назад, вправо - влево.
* Стучат "копытцами", изображая бег на месте.

Хватит скакать на разных лошадках. Гораздо веселее ехать всем на одной. Сейчас я буду лошадкой, а вы моими пассажирами.

Садитесь в тележку, вытягивайте ноги вперёд, обопритесь руками об пол и поехали.

Поскакали.

Дети подпрыгивают вверх - вниз.

По кочкам.

Раскачиваются вправо - влево.

По ровненькой дорожке.

Раскачиваются вперёд - назад.

Дальше наша лошадка скакать не может, впереди луг с высокой травой. Лошадка не видит тропинки, сбилась с пути. Давайте встанем, друг за другом и проложим лошадке тропинку.

Дети кладут ладошки друг другу на плечи и двигаются, часто топая ступнями.

*Ваня.* Как здорово у вас, но мне пора домой, ещё в магазине надо купить что - нибудь вкусненькое.

*Воспитатель.* А что ты любишь кушать?

*Ваня.* Конфеты, печенье, торт, жвачки, чипсы, фанту.

*Воспитатель.* Это всё вкусно, дети?

*Дети.* Да.

*Воспитатель.* А полезно ли это?

*Дети.* НЕТ!

*Воспитатель.* А какие продукты полезны для нашего организма?

*Дети.* Фрукты, овощи, молоко, творог, лук, чеснок.

*Воспитатель.* А чем они полезны?

*Дети.* Содержат много витамин.

*Воспитатель.* А что такое витамины?

*Дети.* Полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, помогают детям расти.

*Воспитатель.* Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

*Дети.* Он часто болеет, становится вялым, грустным, быстро устаёт.

*Воспитатель.* Теперь Заболейкин, ты понял, какие продукты полезны, та какие нет?

*Ваня.* Сейчас пойду домой, попрошу маму сварить молочную кашу, потереть сырую морковку и у меня в организме будут витамины.

*Воспитатель.* Я смотрю, тебе, Заболейкин, пошло а пользу пребывание в нашей группе. Мы с ребятами очень рады, что смогли тебе помочь. Ты сегодня очень много узнал о здоровье, и мы видим на твоём лице улыбку. А улыбка - это хорошее настроение и залог здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек может принести нам здоровье?

*Дети.* НЕТ!

*Воспитатель.* Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение! А тебе, Заболейкие, мы хотим напомнить, как можно укрепить своё здоровье.

Всем известно, всем понятно

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен

Проживёшь сто лет

Вот и весь секрет.

Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

Чтоб здоровым быть,

Учтите вы заранее,

Что всем необходимо

Полезное питание.

И помните об этом,

Идя по магазинам,

Не сладости ищите -

Ищите витамины.

*Воспитатель.* Запомни это Заболейкин, и не болей. А я хочу вас всех угостить вкусным и полезным чаем из шиповника, и пожелать всем доброго здоровья.