**Конспект развлечения в подготовительной группе «Путешествие за секретами здоровья»**

**Цель**: формирование знаний детей о своём здоровье.

**Задачи**: Способствовать формированию знаний о необходимости заботы о своём здоровье с помощью двигательной активности, закаливания, питания. Развивать умение применять знания на практике. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье, стремление вести ЗОЖ

**ХОД СООД:**

**Воспитатель.** Здравствуйте, ребята. Говорят: «Здоровье – дороже золота». Как вы думаете, так ли это? (примерные ответы: здоровье нельзя купить; без него человек не будет счастливым). Я предлагаю вам сегодня отправиться в одно увлекательное путешествие, в страну Здоровья. В дорогу нужно взять улыбки, смекалку, воображение. Итак, отправляемся.   
 **1)Станция гигиеническая**

Дети скажите, пожалуйста, а встав с постели, вы куда идете?

Дети: Умываться!

М. : А что нужно делать во время утреннего умывания?

Дети: Чистить зубы.

М. : Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубки начинают болеть. А теперь отгадайте мои загадки:

Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было … (мыло)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей… (расческа)

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит и усердно служит… (зубная щетка)

И гладкое, и мохнатое, и мягкое, и полосатое,

Беру его с собою, когда я руки мою… (полотенце)

Молодцы! Скажите, а когда нужно мыть руки? (ответы детей) Правильно, а для чего мы их моем? (ответы детей)

: А сейчас мы с вами поиграем еще в одну игру, которая называется «Разрешается-запрещается», я буду называть полезные и вредные привычки, а вы будете говорить, можно это делать или нет.

Чистить зубы

Грызть ногти

Ковырять в носу

Мыть волосы

Пользоваться носовым платком

Ходить в грязной одежде

Ходить неопрятным

Принимать душ

Не мыть волосы

Мыть руки

М. : Молодцы ребята! Вы выполнили все задания, получайте награду (отдает первый пазл).

Дети направляются на следующую станцию

**2.Станция витаминная**

Дети приветствую вас на станции Витаминной! Скажите, а что такое витамины?

Дети: Это вещества, полезные ля нашего организма.

В. : Правильно, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте-ка мою загадку:

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос. Морковь.

Морковь – очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глаз. А еще витамин А помогает быстрее расти. Если хотите побыстрее вырасти – грызите морковку. А вот еще загадка:

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи, меня ищи. Капуста.

В древности люди не только ели капусту, но и использовали ее как лекарство от многих болезней. В капусте много витамина С, поэтому она очень полезна. А теперь следующая загадка:

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.

Круглое, румяное с дерева достану я. Яблоко.

Молодцы, угадали. Яблоко – любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные. В них много железа и витамина С. Скажите, а для чего нужен нам витамин С?

Дети: Чтобы меньше болеть.

Вед. : А вот новая загадка:

Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.

Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кисловат, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор…Лимон.

Молодцы, правильно. В лимонах много витамина С и витамина Р. А сейчас давайте поиграем: В ИГРУ ПОЛЕЗНОЕ НЕ ПОЛЕЗНОЕ.

**3.Станция музыкальная**

Скажите, а как музыка может влиять на наше здоровье? Ответы детей Ну, во-первых, музыка помогает вам заниматься спортом, под музыку мы выполняем комплексы упражнений, делаем зарядку, когда нам весело, мы включаем ритмичную музыку и танцуем, а когда мы устали – включаем тихую музыку и отдыхаем.

А сейчас отгадайте мои загадки:

Он тугой и толстокожий.

Стукни палочкой. -Бам, бам!

Загремит. Смолчать не сможет

Этот громкий. (Барабан)

Деревянные пластинки, разноцветные картинки,

Стучат, звенят – плясать велят. (Трещотки)

На деревянной плитке

Стальные нитки… (Гусли)

В руки ты её возьмёшь,

То растянешь, то сожмёшь.

Звонкая, нарядная,

Русская, двухрядная (Гармонь)

За обедом суп едят,

К вечеру «заговорят»

Деревянные девчонки,

Музыкальные сестренки.

Поиграй и ты немножко

На красивых ярких. (ложках)

Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями

4.**СПОРТИВНАЯ СТАНЦИЯ**

Приветствую вас на спортивной станции. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем ИГРУ *Детям раздаются картинки, на одних изображен вид спорта или спортсмен, на других спортивный инвентарь. Дети должны найти пару, обосновать свой выбор, назвать вид спорта.*

НУ А СЕЙЧАС:

«Разминка»

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо – влево. (вращение головой)

А теперь руками крутим –

И для них разминка будет. (вращение рук вперед и назад)

Тянем наши ручки к небу,

В стороны разводим. (руки вверх и в стороны)

Повороты вправо – влево,

Плавно производим. (повороты влево и вправо)

Наклоняемся легко,

Достаем руками пол. (наклоны вперед)

Потянули плечи, спинки

А теперь конец разминке. (дети садятся на места)

Ну что ребята мы сегодня с вами узнали много интересного и полезного, выполнили все задания, поиграли, каждый из вас молодец.