

«В стране здоровья»

Ход мероприятия:

(Дети в спортивной форме заходят в зал, встают в круг)

В. Дети, давайте ножкой топнем,

В ладоши хлопнем

Вокруг себя повернемся

Дружно за руки возьмемся

Глаза закроем, скажем «Ах!»

И окажемся в гостях.

В. Посмотрите, как много у нас гостей. Давайте поздороваемся

Д. Здравствуйте!

В. Ребята, сегодня к нам в детский сад пришел почтальон, он принес письмо для наших детей.

Давайте прочитаем и узнаем от кого.

« Приезжайте, дети в Африку скорей

И спасите, дети, здешних малышей.

Не хватило витаминов, не хватило молока.

У зверят всё – всё болит! Поспешите! Айболит»

В. Дети, доктору Айболиту нечем лечить зверей. Он просит вашей помощи. Вы хотите помочь ему? (ответы детей) Для этого нам надо совершить путешествие в Африку, вы не боитесь? А для начала, соберем в корзинку то, что просит Айболит, то есть витамины, они необходимы больным зверятам в Африке.

Игра: «Собери витамины»

(дети строятся в 2 команды, одна команда складывают в корзинку муляжи фруктов, другая овощей, после игры, дети садятся и обобщают свои ответы)

Морковь – витамин А: укрепляет зубы; чтобы глазки не болели, хорошо видели.

Яблоко – витамин А, С - укрепляет сердце.

Лук – витамин В - полезен, чтобы быть красивыми, здоровыми.

Капуста – витамин С - полезна для желудка.

Огурец – витамин А, С - улучшает рост волос.

Виноград и груша – витамин В, С - полезны при болезни печени и почек. Молодцы.

В. Ну что же, в путь! Наши ручки готовы? Наши глазки готовы? Сейчас мы проверим. (дети встают около стульчиков и делают игровой массаж)

Игра с элементами массажа.

Слова взрослого	Движения детей
Головушка - соловушка	Гладят голову
Лобик - бобик	Выставляют лоб вперед, как бычки
Носик - абрикосик	С закрытыми глазами дотрагиваются до кончика носа
Щечки - комочки	Осторожно мнут щечки трут их ладошками
Губки - голубки	Вытягивают губы в трубочку
Реснички - сестрички	Моргают глазами
Ушки – непослушки	Трут пальцами уши
Шейка - индейка	Вытягивают шею
Плечики - кузнечики	Поднимают и опускают плечики
Руки - хватучки	Обхватывают себя обеими руками
Пальчики - мальчики	Шевелят пальчиками
Пузик - арбузик	Надувают живот
Коленочки - поленочки	Хлопают по коленочкам
Ножки - сапожки	Топают ногами

В. Молодцы, все делали правильно, а сейчас встаем в круг и поедem на поезде.

Игра: «Остановки» (дети под музыку выполняют разное задание)

В. Вот мы и в Африке. Разные звери живут в Африке. Какие? (ответы детей)

Давайте изобразим зверей, живущих в Африке.

Игра – разминка « Я вижу»

В. Хлопает в ладоши и говорит « Я вижу...»

Д. «Что вы видите?»

В. «Я вижу, как по залу скачут зебры» (дети разбегаются, в произвольном порядке скачут по залу как лошадки)

« черепашек» (дети на коленях и ладошках)

«Слонят» (высокое поднятие колена)

« обезьянок» (прыжки с продвижением вперед)

В. (заканчивается игра фразой) « Я вижу, как вокруг меня стоят дети и улыбаются мне»

В. А где же Айболит? (выходит герой)

В. Здравствуйте, доктор Айболит, мы выполнили вашу просьбу, привезли вам витамины. Раздайте их зверятам, они обязательно поправятся.

Айболит: Спасибо, а вы сами принимаете витамины?

В. Да, наши ребята тоже принимают витамины, и знают про них много интересного.

Реб: От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Реб 2: Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Реб 3: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Айболит. Да, ребята, молодцы, вы много знаете про витамины. А вы знаете, почему мои звери заболели? (ответы детей) А вы ребята, умеете ухаживать за собой, я сейчас проверю.

Игра: « Что полезно а, что вредно для здоровья»

-чистить зубы по утрам и вечерам?

-Кушать чипсы и пить газировку?

-Мыть руки перед едой и после прогулки?

-Гулять на свежем воздухе?

-Гулять без шапки под дождём?

-Объедаться конфетами и мороженым?

-Поздно ложиться спать?

-Закаляться?

-Делать по утрам зарядку?

-Кушать овощи и фрукты?

Айболит: У нас в Африке, тоже растут разные фрукты, богатые витаминами, но их раскидали непослушные обезьянки, помогите их собрать.

Подвижная игра: «Угадай, где спрятано?» (в зале заранее прячут муляжи бананов, апельсинов и ананасов, дети, свободно двигаясь по залу, находят их и складывают в корзинку) Молодцы.

Доктор Айболит. Какие глаза у вас зоркие, вы наверное их тренируете и знаете зарядку для глаз, научите меня.

-Вдаль на палец посмотри, (отводят палец далеко, смотрят на него)

-Близко к носу поднеси, (подносят палец к кончику носа, скашивают на него взгляд)

-Раз, два, три – глаза закрой, (закрывают глаза)

-Раз, два, три – глаза открой (открывают глаза) (2 раза)

В. А еще, чтобы не болеть – нужно быть добрым, веселым и никогда не унывать!

Айболит: Спасибо, ребята за все, теперь мои звери будут здоровыми, сильными и веселыми!
(Айболит прощается и уходит)

В. Вот и закончилось наше путешествие, пора возвращаться в детский сад.

Ребята, вам понравилось в гостях? Что было интересного?

Обратно мы полетим на самолете. Вон он летит за нами. Игра – имитация