**«В гостях у Айболита»**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной и игровой деятельности  
**Задачи:** обобщить знания детей о пользе здорового питания и витаминов, о культурно-гигиенических навыках;  
закреплять знание овощей и фруктов;  
развивать внимание, ловкость, быстроту, тактильные ощущения, умение действовать по сигналу;   
воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

ХОД

Вед.: Здравствуйте ребята, я очень рада видеть вас. Как вы думаете, что дороже всего для человека? Правильно – это здоровье. Ведь здоровье – это большая ценность для человека, его не купить ни за какие деньги. Мы с вами любыми силами должны сохранять и укреплять свое здоровье.

Вед.: Сегодня вам предстоит пройти много испытаний, вспомнить основные правила здорового образа жизни, показать свою сообразительность и сноровку. За каждое выполненное задание вы будете получать ключик и только собрав 5 ключиков вы сможете открыть сундучок с сокровищами Доктора «Айболита». Готовы???

**Первое задание: «Режимная»**

Вед.: (обращает внимание на коробку.) Ребята как вы думаете, что находится в коробке. Чтобы вы могли догадаться, я вам немного помогу.

Они ходят, но не спят Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять. (часы)

Вед.: Да, конечно же это часы.

- А для чего нужны часы ?

-И зачем и зачем нам соблюдать режим дня?

Вед.: Сейчас мы проверим как вы соблюдаете режим дня.

**Игра : «Разложи картинки** в последовательности действия в течении дня»

Вед.: Молодцы справились с заданием и разгадали первый секрет здорового образа жизни – **соблюдение режима дня. (Возьмите ключик)**

**Следующее задание: «Витаминная»**

**Вед.:** Кто вам готовит вкусную и полезную еду. (повар)

Скажите какие продукты для вас полезны ?

А какие наносят вред нашему организму ?

Вед,: А теперь поиграем в словесную игру. Я задаю вопросы, а вы отгадайте.

- Каша вкусная еда, это нам полезно?

- Лук зеленый иногда, нам полезен дети?

- В луже грязная вода, нам полезна иногда?

- Щи отличная еда, это нам полезно?

- Фрукты – просто красота, это нам полезно?

- Грязных ягод иногда, съесть полезно дети?

- Овощей растет гряда, съесть полезно дети?

- Сок, компотик иногда, нам полезны дети?

**Игра «Полезно – вредно»**

Вед.: Разгадали вторую тайну ЗОЖ.

**Следующее задание «Гигиеническая»**

Восп.: Посмотрите на столе лежит волшебный мешочек. Что в нем лежит. Достают предмет и называют для чего он нужен. (мыло, полотенце, зубная щетка, зеркало. мочалка, ножницы, носовой платок, расческа, ватные палочки.)

Вед.: Ребята, а что объединяет все эти предметы? Правильно это предметы личной гигиены и нужны человеку, чтобы следить за собой, быть чистыми и опрятными.

А сейчас я хочу вам предложить собрать картинки из частей. И сказать что на них изображено.

Вед.: Отлично справились с заданием. Вы разгадали 3 правило ЗОЖ. (Возьмите ключик)

Вед.: Следующее задание **«Спортивная».**

На этом задании мы проведем соревнование, где вы покажите свою смекалку и сноровку.

- Прыжки из обруча в обруч.

- Передача мяча над головой

- Попади мячом в корзину.

- Проползи под дугой.

Вед.: Какие вы быстрые и ловкие. вы разгадали 4 правило ЗОЖ. Возьмите ключик.

Вед.: **5 задание «Закаливание»**

Я хочу вам напомнить еще об одном важном мероприятии – это о закаливании.

Продолжите выражение «Солнце, воздухи вода – **наши лучшие друзья.** Правильно. Без воды человек не может и прожить и дня. Люди дышат кислородом, который находится в воздухе. Солнце дает энергию. При помощи воздуха, солнца и воды, человек укрепляет свое здоровье и закаляется. Есть много видов закаливания помогите мне их вспомнить.

**(Обливание ног, обтирание влажным полотенцем, умывание прохладной водой, полоскание горла, хождение босиком.)**

Восп.: Сейчас давайте поиграем в игру.

**Игра: «Солнце, воздух и вода»**

На слово **«воздух**» - бегают

На слово **«Солнце»** - поднимают руки

На слово **«Вода» -** ложатся на живот и выполняют движение плавца.

Вед.: Справились с последним заданием получай последний 5 ключик.Сейчас можите открыть сундучок доктора «Айболита» (Угощение)