**Цель:** продолжать формировать у детей представления о здоровом образе жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Задачи**: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; развивать разговорную речь детей, память, мелкую моторику рук, прививать и воспитывать любовь к играм и физическим упражнениям.

**Оборудование:**  полотенце, корзина с овощами и фруктами.

**Ход развлечения:**

*Дети под музыку входят в зал, встают в круг.*

**Вед:** Ребята, а вы любите путешествовать? Я предлагаю вам отправиться в путешествие в волшебную страну здоровья. Хотите?

**Дети:** Да!

**Вед:**Как вы думаете, что значит быть здоровым?

**Дети:** Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

**Вед:** Итак, на чем поедем? Давайте на поезде. Я буду паровозом, а вы вагончики. Прицепляйтесь, вагончики. Поехали в город здоровья.

*(Звучит музыка паровозика)*

**1. Остановка «Зарядкино»**

**Вед:** Вот и первая остановка. Называется она «Зарядкино».

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день(Зарядку)

**Вед:** Ребята, а для чего делают зарядку?

**Дети:** Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

**Вед:**Каждоеутро начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку?

Подтянитесь, не ленитесь, на зарядку становитесь!

*(Под музыку делаем зарядку.)*

**Вед:**Молодцы, хорошо размялись. Поехали дальше.

( *Дети с воспитателем двигаются дальше по залу.)*

**2.Остановка! *«Витаминная»*!**

Ребята, вы знаете, какие продукты полезны для **здоровья?**

*(Ответы****детей)***

Чтоб **здоровым**оставаться нужно правильно питаться!

**Проводиться игра: «Да и нет»:**

(Нужно быть внимательными, если еда полезная – хлопаем в ладоши если не полезная – топаем ногами.)

Каша - вкусная еда, это нам полезно? -Да

Лук зеленый иногда, нам полезен дети? – Да

В луже грязная вода нам полезна иногда? -Нет

Творог, сыр, кефир всегда нам полезны дети?- Да

Фрукты - просто красота! Это нам полезно?- Да

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детвора?- Нет

Овощей растет гряда. Овощи полезны?- Да

Съесть мешок большой конфет. Это нам полезно? – Нет!

Объедаться иногда, нам полезно дети? – Нет!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!- Да

А раз полезная еда, будем мы здоровы? – Да!

**Вед:**Молодцы ребята! Поехали дальше.

*(Дети с воспитателем двигаются дальше по залу)*

**3.Остановка «Спортивная»**

**Вед:**Будем спортом заниматься, будем силы укреплять, упражнения выполнять, в игры разные играть.

**Проводиться эстафета: «Фрукты и овощи»**

**(***4-5 участников по одному переносят овощи из обруча в корзинку)*

**Вед:**молодцы ребята. А нам пора ехать дальше. Прицепляйтесь вагончики.

**4. Остановка «Чистота»**

**Вед:** Вот мы и приехали на станцию *«Чистюлькино»*.

**Проводиться эстафета:** **«Перенести полотенца»**

**Вед:** Вот и побывали мы с вами в стране здоровья, пора нам возвращаться в детский сад.

(*дети едут на поезде назад)*

**Вед:** Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Делать зарядку, заниматься спортом, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

**Вед:** Я желаю вам ребята, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Зубы чистить, закаляться.

Руки мыть перед едой,

И всегда дружить с водой.

Будьте здоровы!