Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида «Солнышко» с. Тербуны

Тербунского муниципального района Липецкой области



*Воспитатели: Караваева О.Н.*

*Парахина Л.Н.*

*2018*

*Цель:* Воспитывать у детей привычку заботиться о своем здоровье.

*Задачи:*

* Создать у детей радостное, бодрое настроение.
* Развивать умение помогать друг другу.
* Развивать координацию и ловкость движений, умение ориентироваться в пространстве, внимание.

*Оборудование:* ноутбук, муляжи овощей и фруктов, корзинки, морковка, дорожка движения.

*Ход развлечения:*

***Воспитатель:*** - Ой, ребята, сегодня по дороге в детский сад, я встретила зайчика. И он сказал, что уже давно собирался прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а ему бы так хотелось с вами поиграть».   
Ребята, зайчик заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

-Вы готовы?

*Ответ детей (да).*

-Тогда в путь ведь нас ждет зайчик. Но дорога предстоит нелегкая. Нам нужно пройти по мостику через речку, проползти по бревнышку над ямкой, перепрыгнуть из одной ямки в другую.

**Ходьба по дорожке здоровья.**

(*Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий)*  
***Воспитатель:***

Вот мы и пришли к зайчику.

*Стучит в домик, зайчик чихает и кашляет.*

***Зайчик:***

-Здравствуйте ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили.  
***Воспитатель:*** А мы вот и отправились в путь, чтоб помочь тебе стать здоровым и крепким!  
***Зайчик*** - (А вы тоже часто болеете?)

***Воспитатель:*** Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

***Зайчик:*** А меня научите?

***Воспитатель:*** Конечно, смотри и повторяй.

**Музыкальная зарядка.**

***Зайчик:*** Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

***Воспитатель:*** А еще, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты - в них содержится много полезных для здоровья веществ - витаминов.

***Зайчик:*** ой, у меня тоже растет много овощей и фруктов, только собрать их не кому.

***Воспитатель:*** ребята, поможем зайчику собрать овощи и фрукты?

**Эстафета «Собери овощи и фрукты»**

***Зайчик:*** спасибо вам, ребята за помощь. А за это вас угощу морковкой.

*(достает грязную морковку)*

***Воспитатель:*** Ребята, смотрите какая грязная морковка!

***Зайчик:*** Вы ешьте, и не обращайте внимания .

***Воспитатель:*** *Ребята, а разве можно грязную морковку кушать?*

Чтобы от микробов защититься

водой и мылом нужно мыться,

А перед едой мыть фрукты,

овощи водой.

Эти простые правила помогут тебе не болеть.

А то придется тебя лечить.

***Зайчик:*** ой, спасибо, теперь буду знать, что нельзя грязные овощи кушать.

***Воспитатель:*** давайте ребята, покажем зайчику массаж.

**Игровой массаж «Капустка»**

***Зайчик:*** вот теперь вижу, ребята вы внимательные, да ловкие какие! Просто молодцы!

Да и я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

И теперь я хочу с вами поиграть.

**Подвижная игра «Зайка серенький сидит»**

***Воспитатель:*** Зайчик, мы так весело занимались и играли, но немножко мы устали. Давайте сядем и немного отдохнем.

**Выполняется упражнение на релаксацию** .

*(Звучит спокойная расслабляющая музыка)*

***Зайчик:*** Как же хорошо, ребята, что вы пришли меня навестить, я прям с вами стал здоровым, и даже немножко подрос!

За это вам большое спасибо, и от меня угощенье!

Дети благодарят зайчика и прощаются с ним.