**Игровое мероприятие по ЗОЖ**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель:** Способствовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

* закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках, пользе здорового питания и витаминов;
* формировать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом;
* развивать двигательную активность детей;
* воспитывать у детей чувства коллективизма и сплоченности;
* способствовать коррекции мышления и памяти.

Оборудование: проектор, презентация, дипломы, иллюстрации с изображением видов спорта, иллюстрации с изображением вредных и полезных продуктов, плакаты ЗОЖ, шарф для игры, листы бумаги и цветные карандаши, коробка с геометрическими фигурами, листы оценивания для жюри.

**Ход мероприятия**

**Звучит спокойная музыка.**

**Слайд 1. (Путешествие)**

1. Орг. момент. Добрый вечер, ребята, обратите внимание, сегодня на занятие к нам пришли гости, ведем себя достойно!

**Воспитатель:**

Чтобы громче пелись песни,

 Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы!

Только вы ответьте мне:

Вы готовы в путь к загадочной стране?

**Ответ:** Готовы.

**Воспитатель:**

- Скажите, ребята, а какого - человека можно назвать здоровым?

**Ответ:** Человека, который не болеет. Человека, который себя хорошо чувствует.

**Воспитатель:**

- Ребята, мы все с вами являемся гражданами великой страны России и для нас очень важно заботиться о своем здоровье и здоровье наших близких. И как сказал наш президент В. В. Путин: «Здоровье нации является важнейшей задачей нашего государства», а мы стремимся быть здоровыми!

 - Ну, а сейчас я предлагаю вам отправиться в путешествие, чтобы узнать, что такое здоровье. Хотите? За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовется она! Ребята, а на чем можно отправиться в путешествие?

**Ответы.**

**Воспитатель:** А я предлагаю поехать на автобусе, и не на одном, а на двух.

**Слайд 3. (автобус)** У нас есть два автобуса. Делимся на две команды, чтобы отправиться в увлекательное **«Путешествие в страну Здоровья».** Каждому из вас я предлагаю определиться, в какой будет команде, для этого из коробки вы будете вынимать геометрические фигуры: вынимаешь зеленый ромбик – попадаешь в команду «Крепыши», сиреневый квадрат – команда «Здоровячки». Каждая команда по очереди будет отвечать на вопросы. За правильное выполнение задания команда получает 1балл. В итоге жюри подсчитывает полученное количество баллов и подводит итоги. А наше уважаемое жюри – это…

**Воспитатель:** Ребята, и вы не поверите, в дороге нас будут сопровождать герои любимого мультипликационного сериала. Послушайте мелодию и вспомните. Ребята угадывают музыку из мультсериала «Смешарики».

**Разминка «Да или нет**», (она не оценивается).

**Воспитатель:** А скажите мне, ребята, что нам нужно для здоровья? Я буду вам задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

 Может молоко коровье?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

Здоровье человека в большей степени зависит от него самого, а для этого мы с вами должны быть физически активными, много гулять на свежем воздухе, питаться свежими овощами и фруктами и другими полезными продуктами.

**Садитесь в автобусы, занимайте свои места и поехали.** А мы продолжаем (Звук автобуса)

**Слайд 4. (карта)**.

**Воспитатель:**

Ребята, посмотрите, перед нами карта страны Здоровья. На ней есть города. Посмотрите, зеленый городок – это наша школа.

**Слайд 5. (замок)**

**1 задание: город Полезных привычек.**

**Воспитатель:** Отправляемся в путь. Смотрите перед нами преграда, город наш на замке, чтобы пройти нужно его открыть! А для этого, мы сделаем приятное нашим лицам. Руки перед занятие мы помыли. Приготовим пальчики, разотрем их и вспомним, как выполняется массаж лица.

***Массаж лица***

**Шечки***(проводить ладонями по щекам)*

**Лобик***(проводить ладонями по лбу)*

**Ротик***(проводить от середины губ к уголкам)*

**Нос***(указательным пальцем постучать по носу)*

**Наш малыш совсем подрос.** *(поднять руки вверх)*

**Слайд 6. (Совунья)**

Двери открываются,

Путешествие начинается.

Отправляемся в путь! *(Дети садятся в автобус.* (Звук автобуса)

**Воспитатель:** Ребята, к нам в гости заглянула Совунья. Она все знает о городе Полезных привычек. Подскажите, а какие бывают привычки?

 Ответы: Полезные и вредные.

**Воспитатель:** А какие полезные привычки вы знаете? Та команда, которая назовет больше полезных привычек, получает 1 балл.

*Команды называют привычки.*

**Слайд 7. (Карыч)**

**2 задание: город Чистоты. В этом городе мы выполним несколько заданий.**

**Воспитатель:**  Эта остановка называется *«Гигиеническая»*.

Угадали, кто нас здесь встречает?

Ответы: Это Карыч. Он спрашивает, что за гости к нам пришли и микробов нанесли. Ведь наверное с утра, не умывалась, ребятня?

**Воспитатель:**  Уважаемый Карыч, наши детки аккуратные, все знают о гигиене и уж конечно умываются.

Карыч хочет проверить. Команды отвечают по очереди.

**А)** **Опрос.**

1. что такое гигиена? (уход за своим телом, содержание его в чистоте)

2. Когда нужно мыть руки? (после прогулки, перед едой)

3. Сколько раз нужно чистить зубы? (2)

4. Почему плохо быть грязнулей? (можно заболеть, не красиво, не приятно)

5. Что нужно делать, чтобы быть чистым? (мыться)

6. Зачем нужно расчесывать волосы?

Ну, молодцы, а моих помощников не видели? Помогите мне их отыскать – отгадайте по очереди загадки,

**Б) Загадки.**

1. Гладко, душисто, моет чисто. *(Мыло)*. **Слайд 8.**

2. Костяная спинка.

 Жестяная щетинка.

 С мятной пастой дружит,

 нам усердно служит. *(Зубная щетка)*. **Слайд 9**.

3. Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам прическу,

Надо что иметь? *(Расческу)*. **Слайд 10.**

4. Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою-

Что это такое? *(Полотенце)* **Слайд 11.**

**Воспитатель:**  Ребята, нам нужно двигаться дальше. (Звук автобуса)

**Слайд 12. (Крош)**

**3 задание: город Спортивный.**

**Воспитатель:**  И вот перед нами стоит город. Сколько здесь улиц! А вот и название!

Город Спортивный.

Здесь все жители занимаются спортом, чтобы быть здоровыми.

Послушайте, какой девиз в этом городе: Приучай себя к порядку, делай каждый день…

Ответы: Зарядку!

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

Ответы: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

**Воспитатель:**  Утро в этом городе начинается с зарядки.

И Крош нам предлагает взбодриться и сделать зарядку, слушайте и повторяйте! **Звучит музыка физзарядки.**

Зарядка сделана, а мы вспомним, какие вида спорта бывают. Я по очереди показываю командам иллюстрации с видами спорта, а вы отгадываете, за правильный ответ - балл!

**Воспитатель:**  Молодцы. Хороший город, он зарядил нас бодростью, и теперь мы сможем продолжать путешествие. Каждая команда получает еще и дополнительный балл за зарядку.

Нас ждут уже в другом городе.  (Звук автобуса)

**Слайд 13. (Копатыч)**

**4 задание: город Витаминов.**

**Воспитатель:**  Прибыли! Какая интересная улица! Сколько здесь вкусняшек! Здесь нас встречает Копатыч. Ответьте на его вопросы. (Ответы не оцениваются).

*(На большом листе бумаги изображены различные продукты питания)*

**Воспитатель:**  А полезно ли это?

Ответы: Нет!

**Воспитатель:**  А какие продукты полезны для нашего организма?

Ответы: Фрукты, овощи, молоко, лук, чеснок.

**Воспитатель:**  А чем они полезны?

Ответы: Содержат много витаминов.

**Воспитатель:**  А что такое витамины?

Ответы: Полезные вещества, которые необходимы нашему организму.

**Воспитатель:**  Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

Ответы: Он часто болеет, становится вялым, грустным, быстро устает.

**Воспитатель:**  Чтобы быть здоровыми и не болеть, есть надо продукты богатые витаминами.

Ребята, давайте разберемся, где полезные, а где вредные продукты.

**Сначала эстафета.** (Команды строятся в две колонны, по одному человеку к столу подходят, отбирают иллюстрацию с вредным продуктом и несут к жюри, жюри оценивает)

**И второе задание** от Копатыча в городе Витаминов: ко мне подходят по 2 участника от каждой команды, я даю вам 1лист бумаги на двоих, один рисует фрукт, другой раскрашивает. А фрукты – это самые любимые витамины. Даем минуту, выигрывает та команда, которая нарисует и раскрасит больше фруктов. Листы потом нам покажите и для оценивания так же передайте жюри жюри.

**Воспитатель:**  Молодцы! Теперь мы будем есть только полезные продукты, богатые витаминами и еще больше полюбим фрукты! Команда победителей получает балл. А мы едем дальше. (Звук автобуса).

**Слайд 14. (Ёжик)**

**5 задание: город Прогулок.**

**Воспитатель:**  Ребята, мы попали в следующий город*,* нас встречает Ёжик. Мы каждый день с вами ходим на прогулку и это очень полезно!

А что мы делаем на прогулке?

Ответы: Гуляем. Дышим свежим воздухом. Играем.

И сегодня наша подвижная игра называется «Водяной». Водящий стоит с закрытыми глазами. Играющие идут по кругу со словами «Водяной, водяной! Что сидишь под водой, выгляни на чуточку, на одну минуточку, …1,2,3». Круг останавливается, водяной указывает рукой на одного игрока и подходит к нему, не раскрывая глаз. Его задача – определить, кто перед ним. «Водяной» может игрока потрогать руками. Если угадал, меняются ролями. В итоге игры, балл получает та команда, игроки которой ни разу не ошиблись. Игра закончилась.

А теперь представим, что на прогулке мы устали, запыхались. Нужно восстановить дыхание.

Сделаем небольшую дыхательную гимнастику. **Звук «М».**

Произнесение звука «м» положительно влияет на сосуды головного мозга, проходит нервное напряжение, улучшается память.

И.п. - произвольное. Сложим кисти рук в «замок». Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м...». Тянем его как можно дольше. Молодцы! На душе у нас спокойно, мы и поехали дальше! (Звук автобуса)

**Слайд 15 (Нюша)**

**6 задание: город Хорошего настроения.**

**Воспитатель:**  - И вот наконец-то мы добрались до последнего города. Здесь нас ждет Нюша. Она придумала для нас особенное задание.

**Игра «Что полезно и что вредно для здоровья»**

Если слышите совет полезный – хлопайте в ладоши. Если вредный – топайте ногами.

- Каждый день умываться.
- Пить холодную воду из под крана.
- Чистить зубы.
- Пить сок.
- Кушать грязными руками.
- Есть сосульки.
- Есть грязные фрукты и овощи.
- Перед едой всегда мыть руки с мылом.

Молодцы! Все справились с заданием хорошо! Каждой команде ставим по 1баллу.

**Слайд 16. (смайлик) Музыка смешариков.**

**Воспитатель:**  Наше путешествие завершается, спасибо нашим героям из мультипликационного сериала «Смешарики». Садимся в автобусы, поехали!

**Итог.**  А пока жюри подводит итоги, ответьте на вопрос.

 - Где мы с вами побывали?

Ответы: В стране Здоровья.

- Какие города посетили? (перечислить)

О чем напомнило нам сегодняшнее путешествие?

Ответы: О том, что нужно всегда беречь свое здоровье!

 Слово предоставляем жюри. Вручение наград.

**Заключительное слово:**

- Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

**Воспитатель:**  Будьте здоровы! Занятие окончено.

 **«Путешествие в страну здоровья».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер и название конкурса |  |  |
| 1) 1 задание: город Полезных привычек.  |  |  |
| 2) 2 задание: город ЧистотыА) Опрос.Б) Загадки |  |  |
| 3) 3 задание: город Спортивный |  |  |
| 4) 4 задание: город Витаминов(эстафета и рисование фруктов) |  |  |
| 5) 5 задание: город Прогулок |  |  |
| 6) 6 задание: город Хорошего настроения  |  |  |
| ИТОГО: |  |  |