

«Путешествие с витаминкой».

Воспитатель: Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка».

- Кто из вас хочет быть здоровым?

- А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (ответы детей) Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

- А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как можно укрепить своё здоровье? Как вы думаете? (ответы детей). Закаляться, делать зарядку, купаться в море, гулять на свежем воздухе, заниматься физкультурой.

- А что мы с вами делаем в детском саду, чтобы быть здоровыми и не болеть (ответы детей). Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе. Повара на кухне готовят нам вкусную, здоровую пищу, когда мы выходим из группы, Анна Валерьевна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым.

- А еще мы делали самомассаж!

Массаж лица «Летели утки». (Дети вместе с воспитателем говорят слова и выполняют действия)

- Летели утки над лесной опушкой. (Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз)

- Задели ели самую макушку. (Так же легко провести 6 раз по щекам)

- И долго елка

- Ветками качала. (Указательными пальцами массировать крылья носа)

- А не начать ли нам массаж сначала?

Воспитатель: Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра «Полезно или нет»

Воспитатель: А вы знаете, где живут **витамины**? (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно, ребята, **витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах**. А я сейчас проверю, как вы знаете овощи и фрукты. Поиграем в игру «Овощи и фрукты».

Воспитатель: Молодцы!

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или пьёт морковный сок.

Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз

Ночь. Темно на улице. (Дети выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

- Отлично!

Воспитатель: Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями, очень нужны **витамины**. Как вы думаете где они живут? (ответы детей)

Воспитатель: Правильно! Это фрукты, ягоды и овощи - лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника, огурец, помидор, перец.

Воспитатель: А теперь давайте порадуем свой организм **витаминами**, Сядем с вами за столы и покушаем яблочки.

Воспитатель:

- Вам понравилось в стране «Неболейка»?
- Что вам больше всего запомнилось и понравилось?
- Какое задание на ваш взгляд, было самым трудным?
- Ребята, так, где же растут овощи, а где фрукты?
- Для чего надо кушать овощи и фрукты? (ответы детей).
- О чем, вы расскажете дома, своим родным и близким?

Запомните сами и расскажите другим:

Ешьте овощи и фрукты –

Витаминные продукты,

Каждый день и круглый год.

И тогда простуда злая

Стороной вас обойдёт!