**Конспект развлечения «Путешествие в страну Здоровья»**

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

**Задачи:** Дать детям представления об органах слуха, зрения, их значении в жизни человека, о способах сохранения их здоровья. Формировать навыки самомассажа, выполнения элементарных гимнастических упражнений. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту. Воспитывать в детях доброту, сострадание тем, кто попал в беду, желание прийти на помощь. Прививать элементарные культурно-гигиенические навыки: умываться, чистить зубы и т.д. Развивать интерес к партнерам по общению, желание преодолевать трудности.

**Материал:** 3домика с эмблемами: глаза, уши, зубы. Костюмы: доктор Айболит, Лиса, Мишка, Зайчик. Спортивный инвентарь: мягкие модули, туннель, чурочки, обручи различных диаметров, гимнастическая скамейка, ребристая доска, дуги, веревка, аудиозапись» Вместе весело шагать «, веселой музыкой для выполнения упражнений, яблоки по количеству детей.

**Ход развлечения.**

Под музыку «Вместе весело шагать» дети входят в спортивный зал. Усаживаются на гимнастические скамейки.

Под музыку в зал входит доктор Айболит.

Доктор Айболит: Здравствуйте дети! Я очень рад вас видеть! Дети, а вы любите путешествовать? А где вы бывали? Ответы детей. А вы когда-нибудь были в стране здоровья? Ответы детей. А хотите со мной отправиться в путешествие в страну здоровья? Тогда в путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.

**Игра «Полоса препятствий».** Дети вместе с Айболитом под веселую музыку преодолевают полосу препятствий: пролезть через туннель, пройти по «камушкам через ручеек«(ходьба по чурочкам), прыжки из обруча в обруч («с кочки на кочку»).

**Дети попадают в город***«Глазоград».* Перед детьми домик, на котором нарисованы глаза.

Доктор Айболит: Дети, посмотрите домик на пути. Хотите узнать, кто в домике живет? Да. (Стучаться)

Из домика выходит медведь, на глазах темные очки, с палочкой.

— Здравствуй Мишка! А что с тобой случилось?

Мишка: У меня очень болят глазки, я плохо вижу. Помоги мне, Айболит, пожалуйста!

Доктор Айболит: Дети, хотите помочь Мишке? Вылечим Мишке глазки? Но сначала, расскажите Мишке, зачем нам нужны глазки.(Ответы детей: помогают нам видеть, различать и узнавать предметы, их цвет, форму и т.д.) Посмотрите друг другу в глазки и скажите какого они цвета? Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними. Как мы ухаживаем за глазками? (умываем, телевизор близко не смотрим, долго за компьютером не сидим, делаем специальную гимнастику для глаз и массаж,). Дети, хотите сделать гимнастику для глаз? Да. Айболит помогает Мишке делать гимнастику, а дети на примере сами делают гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз.**

*Упражнение «Порисуйте… носиком».* Дети закрывают глазки и представляют себе, как нос становится длинным-предлинным. Доктор Айболит предлагает детям нарисовать носиком круг, квадрат, треугольник.

После этого Айболит предлагает часто поморгать глазками, а затем дети закрывают глаза, считают до 5 и широко их открывают, приговаривая:

*По четвергам мы смотрим вдаль,*

*На это времени не жаль,*

*Что вблизи и что вдали!*

*Глазки рассмотреть должны.*

После того, как сделали гимнастику, Мишка снимает очки и восклицает: «Ура! Я стал хорошо видеть, у меня больше не болят глазки!»

Мишка: Ой, детки, молодцы! Помогли мне. Спасибо детки, спасибо Айболит! Теперь я всегда буду делать гимнастику для глаз и они больше не будут болеть. Дети, а хотите, я с вами поиграю? Да!

**Игра «У медведя во бору!»**

Доктор Айболит: Ну, детки, нам пора! Отправляемся в другой город.

**Полоса препятствий.** «Пролезь через дуги», пройти по веревочке (по узенькой тропинке), пройти по скамеечке (по мостику)

Дети прибывают в город *«Ухоград».* Перед детьми домик, на котором нарисовано ухо.

Доктор Айболит: Дети, хотите узнать, кто в домике живет? Да. (Стучаться). Из домика выходит лиса, с перевязанным ухом.

Доктор Айболит: Здравствуй Лиса! Что с тобой случилось?

Лиса: Ой, Айболит! У меня очень болят ушки! Помогите мне, пожалуйста!

Доктор Айболит: Дети, хотите помочь Лисе? Да. Тогда сначала расскажем лисе, зачем нам нужны ушки. Закройте ушки руками! Что происходит? (Мы не слышим друг друга). Ушки помогают нам слышать. Как нужно ухаживать за ушками? (Ответы детей: мыть уши, не застужать, не толкать разные предметы в уши, делать массаж). Дети, а хотите показать Лисичке как делать массаж для ушей? Да!

Дети вместе с лисой выполняют самомассаж для ушей в стихах:

*Подходи ко мне, дружок,*

*И садись скорей в кружок.*

*Ушки ты свои найди*

*И скорей их покажи.* показываю ушки, оттопыривая их.

*Ловко с ними мы играем,*

*Вот так хлопаем ушами.* двигаем ушные раковины вперед-назад.

*А сейчас все тянем вниз.*

*Ушко, ты не отвались!*

*А потом, а потом*

*Покрутили козелком* крутим мочку уха

*Ушко, кажется, замерзло*

*Отогреть его так можно* закрывают ладонями уши

*Раз, два! Раз, два!*

*Вот и кончилась игра.*

*Наступила ти-ши-на!*

Лиса: Дети, спасибо вам! Вы мне очень помогли, у меня больше не болят ушки. Я теперь всегда буду делать гимнастику для ушек. А теперь я с вами поиграю. Хотите со мной поиграть? Да.

**Подвижная игра «Змейка»**

Доктор Айболит: Ну, лиса, пора нам прощаться. Нам нужно отправляться в путь! Дальше нас ждет город «Зубоград».

**Полоса препятствий:**Лазанье по мягким модулям (пройти по горам), лазанья через обручи (пройти под горой), ходьба по ребристой доске (пройти по тропинке).

Перед детьми домик, на котором нарисованы зубы.

Доктор Айболит: Дети, мы прибыли в город *«Зубоград».* Хотите, узнать, кто живет в этом домике? Стучаться.

Из домика выходит Зайчик с перевязанными зубами.

Доктор Айболит: Здравствуй Зайчик! Что с тобой случилось?

Зайчик: У меня болят зубки! Айболит помоги мне, пожалуйста!

Доктор Айболит: Дети, хотите помочь зайчику? Да! Сначала расскажите зайчику, зачем нам нужны зубки (Ответы детей). А теперь откройте ротик и покажите зайке какие красивые у вас зубки! (дети показывают свои зубки зайке). А как вы за ними ухаживаете? (по утрам и вечерам чистим зубы щеткой и зубной пастой, полоскаем зубки кипяченной водой после еды, ходим к зубному врачу на осмотр, много сладкого не едим). Дети, а давайте зайчику подарим зубную пасту и щетку! (Айболит достает из чемоданчика зубную пасту и щетку, дети дарят зайчику)

Зайчик: А покажите как нужно чистить зубки.

Дети показывают зайчику, как чистить зубки. Пальчиковая гимнастика:

*Эта щетка для Зайченка* руки сжаты в кулак, указательный палец (щетка) вперед

*чисти зубы поскорей-ка!* (Имитирую движения щетки вверх-вниз, вправо-влево по зубам.

*Раз-два-три! Раз-два-три!*

*Вот так зубки! Посмотри!* дети показывают зубки.

Зайчик: Ой, спасибо, детки! Я научился ухаживать за зубками и они у меня уже не болят! А хотите, я с вами поиграю? Да!

**Игра «Зайка беленький сидит»**

Доктор Айболит: Ну, дети, нам пора возвращаться в детский сад! Прощайтесь с Зайчиком.

Дети: Зайчик, до свидания!

Дети возвращаются обратно по полосам препятствий (идут в группу)

Доктор Айболит: Вот мы и прибыли в детский сад! Дети, а где мы сегодня побывали? (Ответы детей). Кому мы помогли? А за нашу помощь Мишка, Лиса и Зайчик прислали нам посылку. Хотите, посмотреть, что в ней?

Доктор Айболит достает из посылки яблоки и раздает детям.

Доктор Айболит: Спасибо, дети, за помощь! Кушайте яблочки, ну а мне пора прощаться. До свидания, до скорых встреч!