**Конспект непосредственно**

**образовательной деятельности**

**в старшей группе по экологии на тему:**

**«Как люди заботятся о своём здоровье весной?»**

**Автор:** Николашина Оксана Анатольевна, воспитатель МБОУ «Излучинская ОНШ» (дошкольная ступень № 2)

**Тема:** «Как люди заботятся о своём здоровье весной?»

**Форма непосредственной образовательной деятельности:** путешествие.

**Форма организации:** подгруппа.

**Цель:** Систематизация знания детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательные**: формировать представления детей о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни; расширять знания о том, что полезно и что вредно для здоровья.

**Развивающие:** развивать умение заботиться о своём здоровье.

**Воспитательные:** воспитывать у детей правильное отношение к своему здоровью.

**Планируемый результат:** развитие у детей познавательных интересов, расширение кругозора детей; умение детей вести беседу по теме, отвечать на вопросы, выполнять задания.

**Методы обучения:** *наглядные* - демонстрация; *практические* - упражнения; *словесные* - беседа, рассказ.

**Методы воспитания:** *методы формирования сознания личности* - разъяснение, беседа; *методы стимулирования и мотивации деятельности* - поощрение.

**Методы контроля обучения:** индивидуальный опрос, фронтальный опрос.

**Предметно-развивающая среда для НОД:** картинки с изображением больного и здорового ребёнка, кукла-доктор, муляжи овощей, фруктов, конфет, пирожных, тематические иллюстрации, имитация страны «Здоровья» (плакаты с обозначением станций, тематическое оформление), посылка от Мойдодыра, витрина для магазина, грамзапись на выход персонажа – доктора Айболита.

**Деятельность детей в НОД:** познавательно-исследовательская,восприятие художественной литературы, игровая, коммуникативная.

**Словарная работа:** микробы, здоровье, витамины, правила гигиены, организм.

**Предварительная работа:**

1. Беседы с детьми: «Что такое здоровье?», «Как необходимо укреплять свой организм весной?», «Где живут витамины?», «Витамины укрепляют организм».
2. Просмотр тематических иллюстраций.
3. Памятка для родителей: «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей».
4. Оформление уголка для родителей: папки-раскладушки - «Здоровье детей весной», «Бережём своё здоровье или Правила доктора Неболейко», «Как научить ребёнка заботиться о зубах».
5. Оформление тематической выставки для детей «А ты ешь витамины?».
6. Чтение художественных произведений К.И. Чуковского «Айболит», Мойдодыр».
7. Разучивание с детьми сценки «Спор овощей».
8. Посадка и выращивание с детьми зелёного лука.
9. Выставка детского творчества «Мои друзья - витамины»: аппликация «Фрукты на тарелке», предметная лепка «Овощи», рисование на тему «Дети делают зарядку».

**Структура НОД:**

1. Вводная часть. Организационный этап (3 мин).
2. Основная часть (20 мин).
3. Заключительная часть (итог - 2 мин).

**Ход НОД.**

**I. Вводная часть. Организационный этап (3 мин).**

Воспитатель обращается к детям.

**Воспитатель:** Ребята, давайте встанем в круг друзей (дети встают в круг).

Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Вы улыбнулись друг другу. И я вам улыбнулась. От наших улыбок стало радостнее и теплее.

**Воспитатель:** А когда человек улыбается и у него хорошее настроение, значит этот человек - здоров.

Ребята, как вы видите, сегодня к нам пришло много гостей. Давайте вместе с вами поздороваемся с ними.

**Дети:** Здравствуйте!

**Воспитатель:** Давайте и мы ещё раз поздороваемся друг с другом. Какое это удивительное русское слово «здравствуйте». Ведь оно - очень особенное. Это не только вежливое слово - приветствие, но и слово - пожелание. Вспомните ребята, на прошлой тематической неделе «Недели вежливости» мы не раз говорили об этом. Так что же мы желаем человеку, когда с ним здороваемся? (ответы детей: здоровья)

**Воспитатель:** Правильно, ребята, молодцы! Конечно же, мы желаем человеку здоровья. Мы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья.

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку.  
Здравствуй! – Улыбнется он в ответ.  
И, наверно,  
Не пойдет в аптеку.  
И здоровым будет много лет.

**II. Основная часть (20 мин).**

**Воспитатель:** А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? А знаете почему? Потому, что здоровье для человека – это самая главная ценность. Его не купишь нигде и ни за какие деньги.

**Воспитатель:** И сегодня, ребята, мы с вами поговорим о здоровье и о том, как надо заботиться о своём здоровье весной.

**Воспитатель:** Ребята, а что такое здоровье, как вы думаете?

**Дети:** Это когда человек крепкий, сильный, никогда не болеет.

**Воспитатель:** Правильно, ребята. И своё здоровье надо беречь и заботиться о нём.

**Воспитатель:** Весной ребята, особенно нужно беречь своё здоровье, ведь организм наш после зимы, какой?

**Дети:** Ослабленный.

**Воспитатель:** Всё верно. А почему?

**Дети:** Потому что не хватало витаминов, солнца.

**Воспитатель:** А если нам не хватает витаминов, то мы можем, ребята….

**Дети:** заболеть.

**Воспитатель:** Всё верно. И тогда нам придётся обращаться к доктору.

**Сюрпризный момент.**

***Стук в дверь (приносят письмо).***

**Воспитатель:** Ой, ребята, нам прислали письмо, интересно от кого оно? Сейчас мы его прочитаем.

***Воспитатель открывает письмо и зачитает его.***

Ребята, здесь загадка. Если мы её отгадаем, то, конечно же, узнаем от кого это письмо.

Лечит маленьких детей.

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит.

Добрый доктор…..

**Дети:** Айболит.

**Воспитатель:** Интересно, что же он нам пишет - добрый доктор Айболит. Прочитаем? Слушаем внимательно.

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. Сегодня в путешествие хочу вас пригласить! За морями, за лесами, есть огромная страна. Страною «Здоровья» зовётся она. Вас ждёт там много интересного и удивительного. На каждой станции, вам необходимо будет выполнить задания. Выполнив все задания, вы непременно узнаете секреты здоровья. А в конце вашего путешествия, вас ждёт сюрприз! Будьте активными и дисциплинированными. В дороге вам поможет мой ковёр-самолёт и карта путешествия. Спешите! Ваш - доктор Айболит.

**Воспитатель:** Ребята, вы хотите побывать в этой волшебной стране?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Тогда отправляемся в путь!

Вот ковёр - самолёт.

Он в страну повезёт.

На него ты вставай.

И глаза закрывай.

***Звучит фоном музыка.***

**Воспитатель:** Ребята, встаньте все на ковёр-самолёт, возьмитесь за руки, закройте глаза и повторяйте за мной слова:

«На ковре-самолете мы летим,

Страну «Здоровья» увидеть хотим.

Мы летим над полями. Мы летим над морями.

Всё ближе и ближе, она перед нами.

***(Звучит фоном волшебная, завораживающая музыка. Появляются декорации.)***

**Воспитатель:** Ковёр-самолёт медленно опускается на Землю. Мы прилетели.

Вот и волшебная страна Здоровья. А вот и карта путешествия. Здесь указаны цифрами пункты назначения, в которых мы должны с вами побывать ребята. И так, начинаем открывать. Под цифрой один у нас - **станция «Неболейка».** Здесь написано: «Я желаю вам здоровья! Будьте здоровы!»

А здоровье, ребята, ох как нам сейчас понадобиться, ведь после зимы организм ослабленный. Здесь нам предлагают выполнить массаж «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний. Чтобы мы не заболели.

**Воспитатель:** Ребята, повторяем за мной все движения.

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело (поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

1. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать (указательными пальцами растирают крылья носа)

1. Лоб мы тоже разотрём

Ладошку держим козырьком (прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)

1. Вилку пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело (раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)

1. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна (потирают ладони).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, для профилактики простудных заболеваний массаж выполнили и теперь, здоровыми, весёлыми, отправляемся дальше в путешествие по стране «Здоровья».

Далее мы должны следовать на станцию под цифрой 2. Открываем её. Это - **станция «Чистюлькино».**

А где же здесь задания? Ой, ребята, смотрите, здесь что-то накрыто под одеялом? Посмотрим?! Так здесь посылка! Интересно, от кого она? Ой, здесь что-то написано.

Все Чуковского читали.

И меня давно узнали!

Я - великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр.

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Воспитатель показывает детям посылку, на ней фотография Мойдодыра.

Да, ребята, помните мы с вами на прошлой неделе читали произведение Корнея Ивановича Чуковского «Мойдодыр» и какой мы вывод сделали?

**Дети:** Надо умываться, быть чистыми и опрятными.

**Воспитатель:** А если мы не будем умываться, если мы не будем мыть руки, то, что может произойти?

**Дети:** Мы можем заболеть.

**Воспитатель:** Да, ребята, если мы не будем соблюдать правила гигиены, в наш организм попадут микробы и мы заболеем. Ведь вокруг нас в воздухе, в воде, на земле, на растениях, на всём, что нас окружает очень много микробов.

Давайте послушаем стихотворение, которое приготовила для нас Катюша, оно называется «Микроб».

Там, где грязь, живут микробы

Мелкие - не увидать.

Их микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Непременно от микробов

Сильно заболит живот.

Да, действительно, микробы – это такие маленькие существа, которые простым глазом не видно, увидеть их можно только под микроскопом. И чтобы эти невидимые микробы не попали к нам в организм, и мы не заболели, мы должны непременно выполнять правила гигиены. Давайте вспомним их, что мы должны делать? Какие правила гигиены должны соблюдать?

**Дети:** Мыть руки перед едой;

**Дети:** Мыть руки с мылом после улицы;

**Дети:** Мыть руки после посещения туалета;

**Дети:** Не грызть ногти.

**Воспитатель:** Молодцы! Правильно. Кто соблюдает правила гигиены, тот будет непременно здоровым.

**Воспитатель:** А что же интересно внутри посылки. Давайте посмотрим. Доставать будем не глядя, по - одному, содержимое из посылки.

*Дети по очереди, не глядя, достают из посылки предметы и рассказывают, что ими делают: мыло, носовой платок, зубную щётку, зубную пасту, полотенце, расчёску для волос, мочалку, зеркало, ножницы.*

*Один ребёнок достал, например, мыло.*

**Воспитатель:** Для чего нужно человеку мыло? (Ответ ребёнка).

- Зачем моется человек? (Ответы детей).

**Воспитатель.**Знаете грязная одежда и грязная кожа – это очень не красиво, и очень опасно. Ведь в грязи живут микробы. Я надеюсь, что вы ребята дружите с мылом, и любите умываться.

**Воспитатель:** Смотрим, что же ещё передал нам Мойдодыр.

*Ребёнок достаёт, например, зубную щётку.*

- А для чего нам нужна зубная щётка? (Ответы детей).

**Воспитатель:** Правильно, ребята, зубная щётка помогает нам ухаживать за зубами.

**Воспитатель:** Достаём следующий предмет.

*Ребёнок достаёт из посылки, например, расчёску.*

- Что делают этим предметом ребята? (Ответы детей).

**Воспитатель:** Правильно, расчёсываются. А вы любите расчёсываться? (Ответы детей).

*Затем дети поочерёдно достают каждый предмет из посылки. (Предметов в посылке по количеству детей). Подобным образом продолжается беседа, пока не будут представлены все предметы из посылки.*

**Воспитатель:** Вот такие полезные предметы передал нам Мойдодыр. Чтобы мы были чистыми, здоровыми и красивыми.

**Воспитатель:** Ребята, а как можно назвать все эти предметы?

**Дети:** Предметы личной гигиены.

**Воспитатель:** Правильно. И эти предметы личной гигиены, помогают поддерживать чистоту. «Чисто жить - здоровым быть» - запомните ребята! Всех важнее - чистота, от болезней защищает нас она. И недаром говорят в народе: «Чистота - залог здоровья».

***(на запас) Воспитатель:*** *Давайте поиграем в игру, какими предметами можно пользоваться всем вместе, то есть какими предметами могут пользоваться все люди, и какими индивидуально, то есть только по одному. Приготовьте ладошки, не забудьте, хлопать нужно тогда, когда услышите название личных предметов.*

***Игра «можно – нельзя»:***

*полотенце... - карандаши...*

*кисточка... - носовой платок...*

*зубная щетка... - книга...*

*расческа... - игрушки...*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, справились с заданием. Отправляемся на следующую станцию, под какой цифрой?

**Дети:** Под цифрой 3.

Смотрим, что это за станция - это «**Город Спорта».**

Ребята, а что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, здоровыми?

**Дети:** Заниматься спортом.

**Воспитатель:** Правильно, надо заниматься спортом, как можно больше двигаться. И чем больше ты будешь заниматься, тем здоровее ты будешь.

Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселее,

Будешь здоровее.

**Воспитатель:** Впрочем, что это я,  уговариваю вас дружить с физкультурой? Ведь вы с ней и так дружите. В детском саду, что вы делаете по утрам?

**Дети:** Зарядку.

**Воспитатель:** А физкультурные занятия есть?

**Дети:** Есть.

**Воспитатель:** Вот так мы все вместе укрепляем своё здоровье. И сейчас настало время показать, как мы это делаем.

**Физкультминутка.**

**Воспитатель:**

Попрошу я вас, ребята,

Показать мне по порядку,

Например, как вы сегодня

Утром делали зарядку.

**Воспитатель:** Ребята, приготовьтесь, повторяйте за мной все движения.

Каждый день по утрам делаем зарядку

Очень нравится нам делать всё по порядку:

Весело шагать: *(ходьба),*

Руки поднимать *(руки вверх)*,

Для здоровья, настроенья - *(повороты туловища влево - вправо)*

Делаем мы упражненья: *(рывки руками перед грудью)*

Руки вверх и руки вниз, *(рывки руками поочерёдно вверх-вниз)*

На носочки поднялись. *(поднялись на носочки)*

То присели, то нагнулись *(присели, нагнулись)*

И конечно, улыбнулись. *(хлопки в ладоши)*

**Воспитатель:** Ребята проверьте, крепче ли стали ваши мышцы после зарядки?

**Воспитатель:** Давайте все вместе произнесём фразу: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке. (*Дети вместе с воспитателем произносят фразу).*

**Воспитатель:** А ещё ребята, чтобы быть здоровым, надо не только заниматься спортом, но и закаливать свой организм. Как мы можем его закаливать?

**Дети:** Обливаться прохладной водой.

**Дети:** Принимать контрастный душ.

**Воспитатель:** Молодцы.

*Воспитатель обращает внимание детей на плакат «Закаливание - путь к здоровью».*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите на иллюстрации, здесь показано, как надо закаливать свой организм: купаться, обтираться влажным полотенцем, гулять на свежем воздухе. Ведь закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение.

**Воспитатель:** А мы продолжаем наше путешествие и отправляемся на следующую станцию, под какой цифрой, ребята?

**Дети:** под цифрой 4.

**Воспитатель:** Всё верно. Открываем её.

Это станция - «**Город правильного питания».**

**Воспитатель:** Ребята, вы знаете, есть продукты полезные, есть продукты вкусные, но они могут быть не очень полезными для вашего организма, а есть продукты вредные.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, какие продукты любят в стране Здоровья?

**Дети:** Овощи, фрукты, молочные продукты.

**Воспитатель:** Правильно, молодцы!

**Воспитатель:** Прочитаем задание, которое нам необходимо выполнить на этой станции. *Воспитатель читает задание:* Сегодня, в **«Город правильного питания»** по ошибке были завезены, не только полезные продукты, но и вредные. Ваша задача: выбрать из них только полезные продукты для жителей волшебной страны Здоровья.

*На импровизированной витрине выставлены продукты: молоко, чипсы, жевательная резинка, конфеты, пирожное, яблоки, груши, апельсины, морковь, капуста, пепси-кола, молоко. Дети по очереди, в корзину набирают только полезные продукты. Затем проверяется, делается анализ, правильно ли они сделали выбор.*

Чтоб здоровым быть,

Учтите вы заранее,

Что всем необходимо

Полезное питание.

И помните об этом,

Идя по магазинам,

Не сладости ищите –

Ищите витамины.

***(на запас)*** *Игра называется «Полезно-вредно». Я буду называть продукты, а вы - на полезные продукты будете хлопать в ладоши, а на вредные - топать ногами. Правила понятны?*

***Дети:*** *да.*

***Воспитатель:*** *Тогда начинаем. Будьте внимательны.*

*Капуста - морковь*

*Конфеты - торт*

*Яблоки - жевательная резинка*

*Груши - чипсы*

**Воспитатель:** Молодцы! Какие вы внимательные, знаете вредные и полезные продукты. Надеюсь, что вы в пищу употребляете только полезные продукты, чтобы быть здоровыми.

**Воспитатель:** А нас ждёт следующая станция. Под цифрой….

**Дети:** 5.

**Воспитатель:** Всё верно. Пройдём и посмотрим. И так мы попали ребята с вами в «**Витаминный город».**

**Воспитатель:**

На улице весна, а мы устали,

Но почему, что происходит с нами?

Ручьи бегут, и снег последний тает,

А нам опять чего-то не хватает.

**Ксюша Садартынова:**

Наверное, надо кушать витамины.

Не только апельсины, мандарины,

Но и морковку, свёклу и капусту,

Тогда уже не будет нам так грустно.

**Воспитатель:** Ты права, Ксюша.

**Воспитатель:** Ребята, зимой было мало солнечного света. Поэтому к весне наш организм ослаб. И, чтобы не заболеть, надо употреблять в пищу продукты, в которых много витаминов.

**Воспитатель:** Скажите мне, пожалуйста, что такое ВИТАМИНЫ? (Ответы детей).

Витамины, ребята, это вещества, которые необходимы нашему организму для его жизнедеятельности. А само название "витамины" образовалось от латинского слова "вита", что значит "жизнь".

**Воспитатель:** А в каких продуктах много витаминов?

**Дети:** в овощах и фруктах.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, в овощах и фруктах.

**Воспитатель:** Посмотрим, какое задание нам приготовил доктор Айболит на этой станции.

*Воспитатель читает:* рассортировать овощи и фрукты.

**Воспитатель:** Для начала, нам необходимо разделиться на две команды. Я раздаю вам картинки с изображением овощей и фруктов. У кого попались фрукты - тот становится в команду под названием «Фрукты». А у кого попались картинки с изображением овощей, тот становится в команду под названием «Овощи».

**Воспитатель:** И так, команды распределены. Команде «Фрукты» надо собрать в свою корзину только лишь фрукты. А команде «Овощи» - собрать в свою корзину только лишь овощи.

***Звучит музыка. Проводится игра «Рассортируй фрукты и овощи».***

*По окончании игры проводится анализ выполненного задания: правильно ли дети рассортировали фрукты и овощи.*

***Звучит музыка. Дети надевают маски с изображением овощей.***

**Воспитатель:** Сколько разных овощей, спорят кто, кого важней.

**Морковь - Ксюша Садартынова:**

Вы ответьте мне по чести — в вашей не нуждаюсь лести.

Главный овощ, я морковка! В ротик прыгаю я ловко.

Лишь во мне есть витамин, очень важный каротин!

**Чеснок - Саша Денисенко:**

Не хвались ты каротином. Я от гриппа и ангины,

От простуды и от хвори. Съешь меня не будет боли!

**Свекла - Ангелина Казанцева:**

Чесноку не верьте дети, самый горький он на свете.

Я — свеколка, просто дива, так румяна и красива!

Будешь свёклою питаться, кровь вся будет очищаться.

**Морковь - Ксюша Садартынова:**

Кровь вся будет очищаться! Главный овощ, я, морковка!

**Огурец - Ваня Ваулин:**

Что? Огурчик вам не нужен? Без меня ну что за ужин?

И в рассольник и в салат, огуречку каждый рад!

**Капуста - Даша Барабанова:**

Я — капуста всех я толще, без меня не сваришь борщик.

И салат, и винегрет дети любят на обед.

И, притом, учтите дети - главный овощ, я, в диете!

**Картошка - Ксюша Похилюк:**

Не хвалитесь вы друзья, всех важнее, это — я!

Я, картошечка, вкуснее всех, у меня большой успех!

**Баклажан - Слава Шипуль:**

Я, красавец, баклажан, фиолетовый кафтан!

Цветом редкий, благородный, дворянин чистопородный!

**Лук - Катя Шамекова:**

Ох, как, ты распетушился, больно сильно загордился.

Мой цвет самый дорогой, потому что - золотой!

Не согласен кто со мной? Слёзы будет лить ручьём!

**Помидор - Миша Медведев:**

Всё кончайте глупый спор. Всех важнее — помидор!

Раскрасавец, хоть куда, я не овощ, а звезда!

**Воспитатель:**

Я всех помирить хочу, спор ненужный прекращу.

Все вкусны вы, все полезны, прогоняете болезни.

Даже доктор Айболит вам всё это подтвердит.

***Звучит музыка. Входит Доктор Айболит.***

**Айболит:**Здравствуйте ребята, здравствуйте гости! Рад встрече с вами в волшебной стране Здоровья! Я слышал необычный спор и пришёл, чтобы помирить эти прекрасные, вкусные и полезные овощи.

Ссорится, вам, нет причины. В вас во всех есть витамины.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно овощи любить

Все без исключенья!

В этом нет сомненья.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее.

**Воспитатель:** Ответ простой и однозначный - все важны и все нужны.

**Айболит.** А сейчас я хочу проверить, чему вы научились в нашей волшебной стране. Узнали ли вы, как сохранять и укреплять своё здоровье? Давайте попробуем отгадать его секреты. Я начну, вы - завершайте. Дружно, хором отвечайте.

**Айболит:** Чтоб здоровым, чистым быть, надо руки ……

**Дети:** С мылом мыть.

**Айболит:** Здоровье в порядке, спасибо….

**Дети:** Зарядке.

**Айболит:** Ежедневно закаляйся, водой холодной…..

**Дети:** Обливайся.

**Айболит:** Не болеет только тот, кто любит….

**Дети:** Спорт.

**Айболит:** Защититься от ангины, нам помогут….

**Дети:** Витамины.

**Айболит:** Молодцы, знаете секреты здоровья. Я надеюсь, что вы всегда будете помнить о них и беречь своё здоровье.

**Айболит:** А принимаете ли вы ребята витамины? Сейчас весной, они особенно необходимы.

**Дети:** Да.

**Айболит:** Молодцы. Как можно больше сейчас употребляйте в пищу овощей и фруктов. И тогда будете непременно здоровыми.

**Воспитатель:** Доктор Айболит, мы ещё и лук с ребятами посадили, и ухаживаем за ним. Скоро мы будем и его принимать в пищу.

**Айболит:** Молодцы. Он тоже вас защитит от болезней.

**Айболит:** А за ваши старания, ребята, я хочу угостить вас мандаринами. Когда вернётесь в детский сад, угостите гостей и угощайтесь сами. Будьте здоровы! А мне пора. До свидания, детвора!

**Дети:** До свидания!

***Звучит музыка. Доктор Айболит уходит.***

**III. Заключительная часть (итог - 2 мин).**

**Воспитатель:** Ребята, вот и закончилось наше путешествие. Вам понравилось оно? (Ответы детей). Мы с вами посетили все станции Страны Здоровья. Так что же нужно делать, чтобы укреплять своё здоровье?

**Дети:** Гулять на свежем воздухе, закаляться, заниматься физкультурой, зарядкой, соблюдать режим дня, вовремя ложиться спать, регулярно проветривать комнату, соблюдать правила гигиены, есть полезные продукты, фрукты и овощи.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, какие вы молодцы. *Воспитатель подводит итог вышесказанному.* Сегодня вы узнали, какие продукты полезные, а какие вредные, вспомнили про предметы личной гигиены и узнали, где находятся витамины и что в пищу весной надо больше употреблять фруктов и овощей, а также заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, чтобы укрепить и сохранить своё здоровье.

**Воспитатель:** Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Нас уже ждёт ковёр-самолёт.

Встаём на ковёр, берёмся за руки, закрываем глаза и полетели.

***Звучит фоновая волшебная музыка.***

**Воспитатель:** Наш ковёр-самолёт приземлился в детском саду. Открываем глаза.

**Воспитатель:** Ребята, какое замечательное путешествие мы совершили. Мне очень понравилось с вами путешествовать. Вы все были молодцы. К тому же, наше путешествие было очень полезным. Мы узнали много нового. И, хочется теперь узнать у вас, что же всего дороже: золото, мебель, машина или здоровье?

**Дети:** Здоровье.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, конечно же, здоровье. Как я уже говорила вначале нашего путешествия, что здоровье для человека - это самая главная ценность.

**Воспитатель:**

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:** И сегодня, мне хочется каждому из вас подарить цветок здоровья и нашим гостям тоже.

Будьте здоровы!

***Звучит музыка. Воспитатель дарит детям и гостям цветок здоровья.***

**Воспитатель:** А теперь, ребята, давайте угостим наших гостей мандаринами и пожелаем всем доброго здоровья!

***Звучит музыка. Все дети угощают гостей мандаринами и желают здоровья.***

**Воспитатель:** Всем гостям на прощание скажем:

**Все вместе** (*воспитатель и дети*): До свидания!