**Развлечение с детьми 3-4 лет**

**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

.

**Цель**: формировать у детей привычку вести здоровый образ жизни, воспитывать стремление быть здоровым, создавать эмоциональный настрой, радостное настроение, желание участвовать в развлечение.

Задачи

1. Прививать детям потребность быть здоровыми, закалёнными.

2. Формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с

помощью зарядки, витаминов.

3.Развивать способность проявлять находчивость, самостоятельность и

творческую активность.

4.Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

 **Предварительная работа**: Рассматривание предметных картинок «Вредная-полезная еда», чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И.Чуковский, рассматривание плаката «Режим дня», просмотр мультфильма «Королева зубная щетка», рассматривание картинок с летними и зимними видами спорта.

**Словарная работа:**витамины, здоровье, закаливание, гигиена.

 **Ход занятия**

**Воспитатель:** «Здравствуйте, дети.

Ребята, а когда здороваются, чего желают друг-другу? ( здоровья). А кто мне скажет ,что такое «здоровье?» (ответы детей). Правильно, здоровье – это когда ты весел, бодр и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.  Дети: да. А хотите отправиться в страну «Здоровей - ка», где вы узнаете, что надо делать, чтобы не болеть? (да)

(слышится, что кто-то чихает и кашляет), входит кукла Маша.

**Воспитатель :** Маша, что случилось?

**Маша :** Я заболела.

Воспитатель тогда тебе нужно отправиться с нами в путешествие , которое научит тебя, что надо делать, чтобы не болеть и быть здоровой.

**Воспитатель:** А поедем мы с вами на поезде, но по дорога необычной , а волшебной дорожке здоровья ( выложена дорожка из массажных ковриков)

**Воспитатель :**А день мы с чего начинаем, что делаем по утрам?( зарядку)

 Со спортом нужно подружиться.

Всем тем,  кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (ответы детей)

Давайте вместе с Машей сделаем зарядку

Е. Железнова «Разминка» под музыку

**Воспитатель :** после утренней зарядки водные процедуры. Чтобы здоровым быть, надо соблюдать правила личной гигиены.

**Маша:** А я тоже знаю многое про чистоту.

–      Я знаю, что надо умываться по утрам и вечерам, чистить зубы и закаливаться.   А самое главное правило, нужно обязательно мыть руки с мылом. Для чего это надо: Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.

Мыло бывает разное. (На столе лежат разные виды мыла.) Посмотрите вот жидкое мыло, мыло ручной работы, детское мыло, мыло для взрослых, хозяйственное мыло для стирки. Вот сколько разновидностей мыла существует

Давайте поиграем с вами в игру «Умывалочка»

–       Мы намыливаем ручки                                 *Намыливаем руки*.

–       Раз, два, три. Раз, два, три.                              *Хлопаем в ладоши*.

–       А над ручками, как тучки                             *Руки вверх*.

–       Пузыри, пузыри.                                     *Прыжки на двух ногах*

**Воспитатель** : Вот мы сделали зарядку, водные процедуры, а что ещё необходимо нашему организму , чтобы не болеть? (правильное питание)

  Маша, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться. Чтобы быть здоровым,

 нужно принимать витамины, а где спрятались витамины? (в овощах и фруктах).

**Воспитатель** :А мы скажем, что можно приготовить из овощей? (салат витаминный)

Давайте приготовим салат из капусты.

ИГРА музыкальная «Мы капусту рубим,рубим»

А что ещё можно приготовить? (суп), а из фруктов? (сок, компот)

ИГРА «Поварята» ( дети выбирают овощи для супа и фрукты для компота и складывают в кастрюлю)

**Маша:** Я знаю, что Витамин А – морковь. Важно для зрения и роста.

Витамин В- молоко. Важно для сердца.

Витамин С –  лук, защищает от простуды.

А ещё я знаю, что витамины есть не только в овощах и фруктах, но и других продуктах. ( из корзины дети выбирают «полезную и вредную еду»

**Воспитатель :** ну вот Маша, теперь ты знаешь, что надо делать, чтобы не болеть. Давайте ещё раз скажем.

Чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом, соблюдать чистоту и правильно питаться. Принимать витамины.

**Маша :** а у меня есть много друзей и я предлагаю вам, ребята помочь мне приготовить для них полезное угощение.

Дети раскрашивают яблоки.

**Итог.** Ну вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровей -ка»