**Игра «Путешествие в городок витаминов».**

Цель: воспитание гигиенической культуры у детей

Задачи:

-сформировать у детей понятие о здоровом образе жизни;

-содействовать расширению кругозора детей;

 -способствовать выработке таких качеств как, находчивость, смекалка, внимание.

Под весёлую музыку появляются Витаминки

Витаминки:

А - Здравствуйте, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на нашей супер весёлой, супер развлекательной, супер познавательной игре Витамин-шоу!

В- Нас зовут Витаминка А, Витаминка В, Витаминка С, Витаминка Д и мы знаем о витаминах всё! Вы, наверное, слышали, что витамины очень нужны человеку, ведь в переводе с латинского языка слово “витамины” означает“жизнь”.

С- И сегодня, здесь и сейчас мы расскажем вам всю правду о витаминах, раскроем секреты морковки и баклажана, разгадаем тайны апельсина и яблока.

Д- Вы согласны? Мальчики? Девочки? Тогда мы начинаем! И вот вам первое задание: запомните, в каких продуктах мы содержимся.

 А Расскажу Вам не тая,

Как полезен , я друзья!

Я в морковке и томате,

 В тыкве, в персике, салате.

Съешь меня и подрастёшь,
Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт!

В Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи-

Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

 Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

 С Земляничку ты сорвёшь-

В ягодке меня найдёшь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли, я в картошке,

В помидоре и в горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он!

 Д Я полезный витамин

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,
В масле, сыре, молоке.

А теперь мы вместе с вами раскроем тайны века об овощах и фруктах. Слушайте внимательно и отгадывайте что это?

Загадки “Тайны апельсина и яблока”

А- Близнецы на тонкой ветке –

 Все лозы родные детки.

 Гостю каждый в доме рад.

 Это сладкий... (виноград)

В- Эта ягода лесная

 Нам лекарство заменяет.

 Если Вы больны ангиной,

 Пейте на ночь чай с... (малиной)

С- Он тяжёлый и пузатый,

 Носит фрак свой полосатый.

 На макушке хвостик-ус,

 Спелый изнутри... (арбуз)

Д- Все о ней боксеры знают

 С ней удар свой развивают.

 Хоть она и неуклюжа,

 Но на фрукт похожа... (груша)

А- За кудрявый хохолок

 Лису из норки поволок.

 На ощупь очень гладкая,

 На вкус как сахар сладкая (морковь)

В- Синий мундир,

 тёплая подкладка,

 А в середине сладко (слива)

С- Золотая голова: велика, тяжела.

 Золотая голова – отдохнуть прилегла.

 Голова велика, только шея тонка (тыква)

Д- Уродилась я на славу!

 Голова бела, кудрява.

 Кто любит щи,

 Меня ищи (капуста)

А- Черных ягод пышный куст,

 Хороши они на вкус! (смородина)

В- Яркий, сладкий, налитой,

 Весь в обложке золотой.

 Не с конфетной фабрики,

 А из далекой Африки (апельсин)

С- Была зелёной, маленькой,

 Потом я стала аленькой.

 На солнце почернела я,

 И вот теперь я спелая (вишня)

Д- Растут на грядке зелёные ветки,

 А на них красные детки (помидоры)

А- В овощах и фруктах есть.

 Детям нужно много есть.

В- Есть ещё таблетки,

 Вкусом как конфетки.

С- Принимают для здоровья

 Их холодною порою.

Д- Для Сашули и Полины

 Что полезно? (витамины)

ВитаминкаА: Молодцы, вы помогли нам раскрыли всю правду о витаминах. Но это ещё не все! У нас ещё много неразгаданных тайн! Теперь мы должны узнать, а для чего нужны нам витамины, как вы думаете?

В- Правильно, а нужны они нам для того, чтобы мы были здоровы,

наши глаза хорошо видели, а зубы не болели, чтобы кожа была

чистой и красивой, а кости – крепкими.

С- Скоро лето, отличный период для того, чтобы запастись витаминами, набраться сил и бодрости на целый год!

Д -Мы будем вам задавать вопросы, а вы, если согласны с нашими утверждениям, отвечайте: “Это я, это я, это все мои друзья!”.

Игра “Это я, это я, это все мои друзья!”

Кто из вас, скажите вместе, целый год мечтал о лете?

Кто из вас, сейчас узнаем, здесь от скуки умирает?

Кто в лесу, в лугах и в поле бегать любит на просторе?

Летом кто всех удивляет, в постели лёжа отдыхает?

Кто на роликах катался, бегал, плавал, отжимался?

Летом хочет кто болеть? У телевизора сидеть?

Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

Кто, скажите, спозаранку утром делает зарядку?

Витаминка А: А вы сегодня делали утреннюю зарядку? Отлично! И ещё раз сделать зарядку будет только на пользу. Повторяйте за нами:

В- Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка,

Шаг на месте – два вперёд,

А потом наоборот (шаг на месте).

С -Руки вверх подняли выше,

Опустили – чётко дышим (движения руками).

Д- Упражнение второе:

Руки набок, ноги врозь.

Так давно уж повелось

Три наклона делай вниз,

На четвертый поднимись (наклоны).

А- Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться будем, дети.

Раз – направо, два – налево,

В - Приседанье каждый день,

Прогоняет сон и лень (приседания).

С- Приседай пониже – вырастишь повыше (потянуться вверх)

Д- В завершенье, в добрый час

Мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре –

В дружбе мы живём и мире (прыжки).

Выбегает ВредИнка, в руках у неё брызгалка

ВредИнка: Ха-ха-ха! Собрались здесь! Витаминов наелись! Чистенькие, аккуратненькие, здоровенькие! А я сейчас всех ребят заражу вирусом-вреднулюсом. И пусть они такие хорошенькие, румяненькие будут грязными (пробегает по рядам и всех ―заражает – поливает водой).

Витаминка А -ВредИнка! Что же ты наделала? Зачем ребят заразила?

ВредИнка: Вот видите, все дети заболели от ваших витаминов. Так им и надо!

Витаминка В : - Да-а! Неожиданный поворот! Что же делать? Придётся за доктором идти.

Появляется Доктор

ВитаминкаС :- Здравствуй, Доктор, беда у нас приключилась! Пришла к нам на праздник ВредИнка и заразила всех ребят вирусом-вреднулюсом. Что же теперь делать?

Доктор: Мне их нужно осмотреть! Ну-ка, скажите а-а-а… Покажите горло! Нужно пощупать пульс! Ну что ж, придётся ребят лечить! Проведём смехотерапию!

Игра “Шляпа смеха”

(участники игры становятся в круг и под музыку передают друг

другу шляпу. Когда музыка останавливается, звучит весёлый смех. Тот у кого в руках шляпа должен засмеяться))

Доктор: Смеяться умеют. А теперь настало время проверить память. Кто назовёт, в каких продуктах есть витамины А,В,С,Д?

Витаминка Д : Ну что, вылечились?

Доктор (осматривает): Ещё нет. Проведём игротерапию!

Игра “Фруктовый салат”

(пара – груша и банан, ловят третьего участника, яблоко)

ВредИнка, перебивая доктора : Я тоже знаю игру.

Игра “Апельсинчики-лимончики”

(игроков делят на две команды, одна команда – апельсинчики, вторая –лимончики, все танцуют. Необходимо как можно быстрее собраться в обруч командой. У кого окажется больше детей в обруче)

Витаминка А : Ты опять вредничаешь? Что? Не будешь больше? Тогда – прощаем!

Витаминка В : Ну что, доктор, вылечились наши дети?

Доктор: (осматривает): Всё в порядке, дети здоровы,

только они так старались, что им требуется отдых!

Игра “Массаж”

**Взошло солнышко** – рисуют солнышко пальцами на спине впереди сидящего.

**Повеял ветер** – поглаживают спину руками.

**Пошёл дождь** – стучат пальцами по спине.

**Сильный дождь с градом** – стучат кулачками по спине, сильнее и сильнее.

**Дождь прекратился, подул ветер** – гладят спину.

**Из-за тучки выглянуло солнышко** – рисуют солнце.

Доктор: Представьте, как волшебные силы здоровья вливаются в ваши тела, какими сильными становятся ваши руки, ноги, каким ровным становится ваше дыхание. Послушайте, как ровно бьётся ваше сердце.

Витаминки: Спасибо, доктор!

Мы думаем, что наши дети заслужили по витамину А, который очень полезен для зрения, что очень важно для школьников.

Кто догадался , а в каком овоще его много?

Правильно, в морковке!( Витаминки раздают детям по морковке).

А ещё, мы думаем, что наши дети заслужили приз – это мультфильм про витамины( Фиксики).