

Путешествие в страну Здоровейка

Познавательно-игровая программа
для дошкольников 5-6 лет



БЫТЬ здоровым – это значит...



**заниматься
спортом**

**правильно
питаться**



закаляться

БЫТЬ здоровым – это значит...

соблюдать

режим дня



держат в чистоте
своё тело





**У здоровых людей чаще всего бывает
бодрое и радостное настроение**

МАЛЕНЬКИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Сегодня мы с вами отправимся в страну
Здоровейка. Путешествовать будем

на весёлом паровозике.

Произнесём волшебные слова:



Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

1 остановка

город ЗАРЯДКИНО



Жители этого города больше всего на свете любят делать зарядку. Люди делают зарядку для того, чтобы быть здоровыми и выносливыми, ловкими и гибкими.

Давайте и мы с вами выучим небольшую гимнастику.

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

(ходьба на месте)

Очень нравится её

Нам делать по порядку:



Весело шагать,

(ходьба по кругу)

Руки поднимать,

(руки вверх)

Приседать и вставать,

(4-6 приседаний)

Прыгать и скакать.

(10 прыжков)





Чтобы Вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели,
Чтобы было здоровье в отличном порядке,
Всем нужно с утра заниматься зарядкой!

2 остановка

город ЧИСТЮЛЬКИНО



Жители Чистюлькино соблюдают правила личной гигиены. Нужно поддерживать своё тело в чистоте, чтобы не появилось грязи. Она очень опасна, т. к. в ней живут вредные микробы. Если они попадут в наш организм, мы можем заболеть. Поэтому и говорят: «Чистота – залог здоровья!»

Помощники чистоты



Загадки

1. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит
И усердно служит.

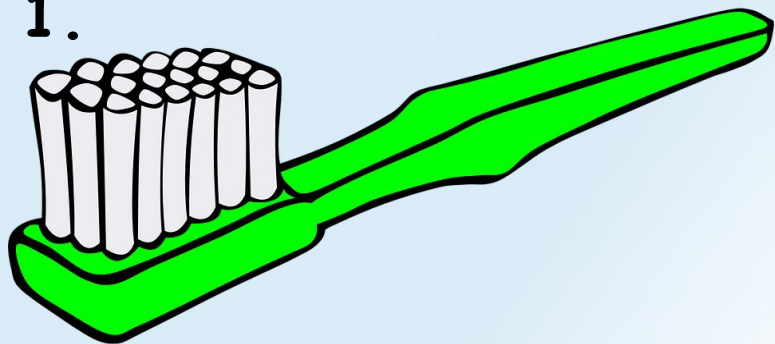


2. Белая река

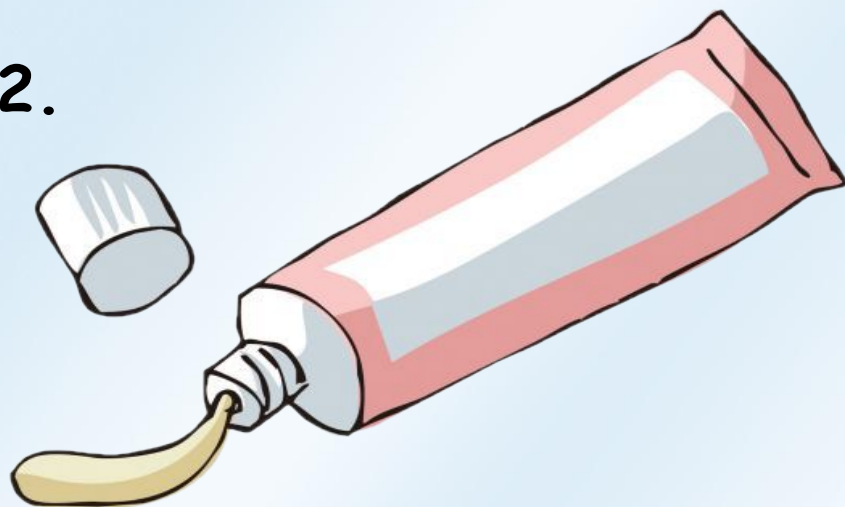
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит.

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

1.



2.



3.



Отгадки

Загадки

4. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке,
И пока она гуляла
Спинка розовая стала.

5. Мягкое, пушистое,
Беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой,
Буду чистый и сухой.

6. Всё она по волосам
Ходит тут и ходит там,
Где проходит не спеша,
Там причёска хороша!



Отгадки

4.



5.



6.



Если ты Сполоснуть!

Весь день трудился,
Бегал, прыгал,
Веселился,
Надо телу
Отдохнуть –
Надо тело –



3 остановка

город ВИТАМИНКИНО



Жители этого города хорошо знают,
какие продукты полезные, а какие вредные.
Чтобы вырасти здоровыми и сильными, надо есть
продукты, которые богаты полезными веществами
- витаминами. А какие же бывают витамины?
Давайте узнаем.

ВИТАМИН А

Витамин А очень важен для зрения, а ещё его называют витамином роста. Рассмотрни картинки и запомни продукты, в которых есть этот витамин.



ВИТАМИН В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрни картинки и запомни продукты, в которых есть витамин В.



ВИТАМИН С

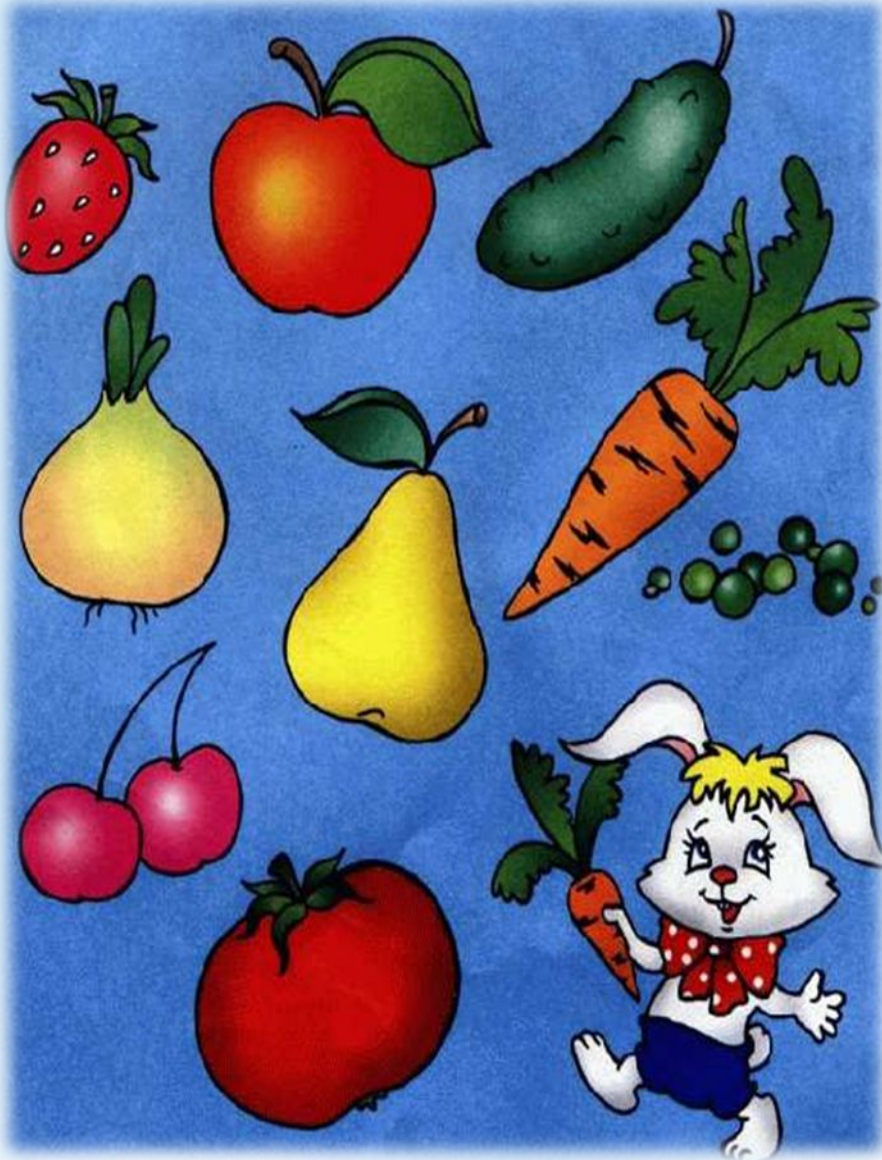
Витамин С укрепляет наш организм, защищает от простуды. Рассмотрите картинки и запомните продукты, в которых есть этот витамин.



ВИТАМИН D

Витамин D укрепляет наши косточки. Рассмотрни картинки и запомни продукты, в которых есть витамин D.





Помоги Зайке
собрать продукты,
которые богаты
витаминами.
Сначала назови
все овощи, затем
фрукты и ягоды.

*овощи: огурец, лук,
морковь, горох, помидор;
фрукты: яблоко, груша;
ягоды: клубника, вишня.

4 остановка

город НЕБОЛЕЙКИНО



Сегодня мы много узнали о секретах здорового образа жизни. Поиграем в весёлую игру. Если вы считаете, что так полезно делать для здоровья, то отвечайте «Это, это я, это все мои друзья!»

МАЛЕНЬКИЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ!

Вот и подошло к концу наше увлекательное приключение по стране Здоровейка. Надеемся, вы узнали для себя что-то новое и постараетесь соблюдать простые правила здоровья!



Будьте
здоровы!



Спасибо за внимание!

