**Развлечение «Путешествие в страну Неболейка»**

**Воспитатель:**Я хочу пригласить вас в необычное путешествие. Но сначала расскажу я вам старую легенду:

«Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали решать…. Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек  должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.  Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас. Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? *(ответы детей)*

**Чтобы громче пелись песни,**

**Жить, чтоб было интересней,**

**Нужно сильным быть, здоровым!**

**Эти истины не новы! (все вместе)**

— Ну что, нам пора отправляться в путешествие. Вы готовы? Ну, тогда в путь.

Вот мы и оказались на весенней солнечной полянке. Я открою вам секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого есть много лучей. Эти лучи живут в каждой клеточке вашего организма.  
На поляне появляется Солнце.  
**Солнце:** Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть. Посмотрите, сколько у меня теплых, ласковых лучей. Они помогут вам в путешествии. Вот вам первый лучик. Как вы думаете, что он означает?  
На луче изображен атлет. Ответы детей.  
-Правильно, этот луч означает силу.  
**Воспитатель**: Каких людей вы считаете сильными? А где находится ваша сила? (в мышцах) .  
-Давайте проверим, много ли силы в ваших руках.  
Какие крепкие у вас мышцы, сильные мышцы. Как вы этого добились?  
**Ответы детей**.  
-Ребята, а теперь вместе покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.  
Кто зарядкой занимается,  
Тот здоровья набирается!  
**Комплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.**  
**Солнце**: чтобы узнать, что обозначает мой второй лучик, давайте проведем опыт.  
**Воспитатель**: попробуйте глубоко вздохнуть, а теперь закройте ладошкой рот и нос. (Дети выполняют).  
-Что вы почувствовали? Почему вы долго не смогли находиться без воздуха?  
**Ответы детей**.  
-Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась - пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем! Вы знаете, что дыхание может быть лечебным.  
Давайте выполним упражнение **«Очищающее дыхание».**  
**Включается музыка. (Музыкотерапия)**  
- Сядьте выпрямившись, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели вверх. Когда вы вдохнете, представьте себе, что вы вдыхаете голубое небо (показывает голубое облако: цветотерапия), а выдыхаете белый дымок. Вдох-пауза, выдох-пауза.  
Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, поднимается настроение.  
**Солнце**: вот вам еще один мой лучик. Он покажет вам путь к необычному дереву.  
(На дереве висят предметы личной гигиены).  
**Воспитатель**: дети, какое необычное дерево, вы когда-нибудь видели такие деревья?  
Давайте отгадаем загадки и найдем ответы на нашем чудо-дереве.

1. По утрам и вечерам  
   Чистит — чистит зубы нам,  
   А днем отдыхает,  
   В стаканчике скучает.  
   (зубная щетка)
2. Ускользает, как живое,  
   Но не выпущу его я.  
   Белой пеной пенится,  
   Руки мыть не ленится!  
   (Мыло)
3. Хожу, брожу не по лесам,  
   А по усам, по волосам,  
   И зубы у меня длинней,  
   Чем у волков и мышей.  
   (Расческа)
4. Длинная дорожка,   
   Два вышитых конца,   
   Мягкая и чистая   
   После купания осушит меня **(полотенце)**

**Ответы детей**.  
А вы знаете правила личной гигиены? Расскажите нам о них.  
Воспитатель спрашивает о назначении и правилах пользования тем или иным предметом, дети отвечают.  
**Солнце**: ребята, а что еще нужно для того, чтобы вы росли крепкими. здоровыми, чтобы у вас никогда не болели зубы, хорошо видели глаза?   
**Ответы детей**.  
-Почему фрукты и овощи полезны для вашего здоровья? (в них много витаминов).  
**Солнце**: давайте доберёмся до витаминной полянки. (Дети идут под музыку за солнцем).  
**Выходят дети в костюмах овощей и фруктов.**



**Воспитатель:** Мы рады знакомству с вами. А давайте ребята поиграем с витаминами.

**Игра «Витаминки»**

Вам понравилось?  
**Витамины:** Мы хотим вам пожелать, чтобы вы росли всегда здоровыми, веселыми, умными и красивыми.  
**Воспитатель:** Пусть солнечное тепло радует вас!  
Спасибо за внимание!  
**Дети**: До - сви-да-ни-я!