Ход занятия:

В **группу** влетает шар с письмом

Ведущий: Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. Давайте посмотрим, от кого же оно? *(Читает)*

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то кашель, а мне бы так хотелось с вами поиграть».

Ребята, зайчик заболел! Давайте мы поскорее отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**.

В гости с пустыми руками идти не принято, так давайте возьмем карзинус полезными овощами и фруктами. Мы угостим ею нашего Зайку, чтобы он, побыстрее поправился.

Домик Зайки стоит далеко от детского сада. Поэтому для начала нам нужно отправится в лес. Поедем с вами на поезде!

Звучит песня *«Паровозик из Ромашково»*

Ведущий: Дети! Мы приехали в лес. Здесь есть весёлая полянка. Но чтобы до неё добраться, надо пройти по узкому мостику, перейти болото, потом перепрыгнуть через ручеёк. Давайте сделаем зарядку, тогда легче будет преодолеть препятствие.

Музыкально-игровая гимнастика.

Ведущий: Прибежали на полянку, а на ней столько листиков разноцветных. Давайте немножко отдохнём и поиграем с листочками.

Дыхательное упражнение *«Подуем на листочки».*

Ведущий: Ребята нам пора отправляться в путь, ведь нас ждёт зайчик.

Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий.

Ведущий: Посмотрите, а вот и домик Зайчика. Давайте я постучу *(в окошке появляется Зайка).*

Зайчик: *(чихает и кашляет)* Кто там?

Ведущий: Это ребятки из детского сада к тебе пришли. Ты зайка нам письмо написал.

Зайчик: Ой, как хорошо, что вы пришли, а то я никак в детский сад к вам не могу прийти, болею вот.

Ведущий: Ребята Зайчику надо помочь. Дадим ему полезных овощей и фруктов, пусть поправляется. Держи Зайка корзинку, дети тебе гостинец принесли, что бы ты поправился.

Зайчик: Спасибо большое! А вы тоже часто болеете?

Ведущий: Мы заботимся о своём **здоровье** и что бы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

Зайчик: А меня научите?

Ведущий: Конечно, смотри и повторяй.

Музыкально-ритмичная гимнастика.

Зайчик: Как **здорово**! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Ведущий: А ещё, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты, которые мы тебе принесли - в них содержится много полезных для **здоровья веществ-витаминов**.

Зайчик: А я так и делаю! У меня на грядке растёт морковка. Хотите, и вас угощу? *(даёт грязную морковку).*

Ведущий: Ребята, посмотрите какая грязная морковка!

Зайчик: Вы ешьте, и не обращайте внимания!

Ведущий: Чтобы от микробов защитится водой и мылом нужно мыться, А перед едой мыть фрукты, овощи водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть. Вот посмотри, как умываются наши ребятки, и повторяй за ними.

Игра: *«Зайка серый умывается».*

Ведущий: Ну, и, конечно, чтобы не болеть, нужно обязательно заниматься физкультурой. Правда, ребята?

Зайчик: Я чувствую, что уже **здоров**, и мне не нужно докторов!

Со **спортом буду я дружить**

И **здоровьем буду дорожить**!

Ведущий: А нам пора возвращаться в детский сад.

Зайчик: Спасибо вам ребята! Будьте всегда **здоровыми и весёлыми**!

Дети прощаются с Зайчиком, строятся паровозиком и едут в детский сад.

Ведущий: Вот и приехали мы в детский сад. Понравилось вам в лесу? Что мы сделали? Как помогли ему? Что вам понравилось? Мы к Зайке теперь дорогу знаем и в гости к нему ещё не раз отправимся. (Дети строятся и друг за другом идут в группу).