**Досуг «Путешествие в страну здоровья » (старший дошкольный возраст).**

**Швайкова В.В..**

**инструктор по физической культуре МБДОУ д/с «Лесная сказка»**

Цель: Формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Закрепить представление детей о способах сохранения здоровья (выполнение гигиенических процедур, правильное питание, физическая активность).
2. Прививать  детям желание заниматься физической культурой.
3. Воспитывать желание сознательно заботиться о своём здоровье.

Ход мероприятия:

**Ведущий:**Здравствуйте, ребята.

 Сегодня у нас гости. Давайте поздороваемся. (Дети здороваются).

«Здравствуйте!» - ты скажешь человеку.

«Здравствуй!» - скажет он в ответ.

И, наверное, не пойдёт в аптеку.

И здоровым будет много лет.

Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

Сегодня мы вместе будем учиться беречь и укреплять здоровье. Потому, что хорошее здоровье – это богатство человека. А накапливается оно с детства. Без здоровья очень трудно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. Здоровье человека во многом зависит от здорового образа жизни.

Приглашаю вас отправиться вместе со мной в весёлое путешествие в страну Здоровья. Предлагаю взять с собой силу, ловкость, смекалку. Итак, мы отправляемся в путь.

 Дети выполняют разминку в движении по кругу.

Ребята, слышите, кто-то к нам спешит.

Приходит доктор Неболейкин, здоровается.

 Неболейкин: Ох, дети! Я еле - еле успел к вам. Так спешил, так спешил. Все здоровы? Всё ли у вас хорошо?

(Доктор осматривает детей).

Ох, какие здоровые дети. Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

(Дети отвечают).

 Правильно. Делать зарядку, заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины и т. д.)

Если все у нас в порядке, начинаем мы с зарядки.

Дети делают зарядку с доктором Неболейкиным.

Ведущий.Что бы быть здоровыми, мы должны соблюдать чистоту? (Дети отвечают).

Предлагаю вступить в общество друзей чистоты. Только тот, кто дружит с мылом, расчёской, мочалкой могут стать его членами. Для этого нужно отгадать загадки.

1. На стене висит, болтается, всяк за него хватается. (Полотенце).
2. Зубов много, а ничего не ест. Частый, зубастый, впился в зуб вихрастый. (Гребешок).
3. Языка нет, а правду скажет. (Зеркало).
4. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло).

Неболейкин: Молодцы ребята, хорошо справились с заданием. Ну а сейчас мы проверим, так ли вы умеете наводить порядок и любите чистоту.

Ведущий: Ну что, ребята, построимся в две команды и покажем доктору Неболейкину, как мы любим порядок.

Дети строятся в две команды, за капитанами и проводится эстафета: «Убери игрушки».

Перед каждой командой в колечках разложены мячи. По сигналу, первый участник бежит, собирает мячи в ведро и несёт следующему участнику. Он в свою очередь раскладывает в колечки мячи и бежит с ведром обратно. Чья команда быстрее справилась с заданием, та команда побеждает.

Айболит:Молодцы! Настоящие друзья чистоты, порядка. А вы любите заниматься физкультурой, бегать, прыгать и скакать?

(Дети отвечают)

Ведущий: Физкультура нравиться всем моим друзьям.

 Стать крепкими и сильными она поможет нам.

Дети стоят в командах. Проводится эстафеты:

1). «Кто быстрее». У капитана в руках мяч. По сигналу он бежит змейкой между стойками, обратно по прямой дорожке.

2). «Попрыгунчики». Прыжки на мячах до финиша и обратно.

3). «Передай мяч над головой» дети стоят в колоннах за капитанами. По сигналу передают мячи над головой до последнего участника. Он с мячом бежит, встаёт вперёд и т.д. Пока мяч не будет у капитана.

Неболейкин**:** Настоящие спортсмены. А играть вы любите? Давайте поиграем в игру: «Мышеловка».

Дети играют в игру «Мышеловка».

Неболейкин:Ребята, в какой стране вы бы хотели жить – в стране Болезней или в стране Здоровья?А ещё что нужно знать о здоровье? Какая еда вредная. А какая полезная? Для чего нужны витамины?

(Дети отвечают на вопросы).

Ведущий**:** Ребята давайте сейчас поиграем в игру: «Вредная, полезная еда». Я буду показывать карточки с изображением продуктов, если пища вредная – вы топаете, полезная – хлопаете.

Неболейкин:Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

 Чтоб прогнать усталость, лень,

 Ешьте витамины каждый день!

 Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

 Помогает нам всегда солнце, воздух и вода!

 Крепла чтоб мускулатура, занимайся физкультурой!

Неболейкин:Ребята, мне пора. Меня ждутмои пациенты.

Ведущий: Спасибо доктор, что пришёл к нам на праздник. Ребята молодцы. Показали себя знатоками здорового образа жизни. И конечно как настоящие будущие спортсмены заслужили медали. Доктор и ведущий праздника дарят детям медали. Раскраски с изображением разных видов спорта. Праздник заканчивается.

Литература:

1. В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьёва «Спортивные праздники и развлечения старший дошкольный возраст»,Москва, «Аркти», 2000г.;

 2. В.Н.Шебеко «Физкультурные праздники в детском саду», Москва, «Просвещение», 2001г.