

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПЛАВСКИЙ РАЙОН - ДЕТСКИЙ САД П. МОЛОЧНЫЕ
ДВОРЫ

*Спортивный досуг для средне-старшей и подготовительной групп
«Путешествие в страну Здоровья».*

Подготовила: воспитатель
Евмешкина Светлана Александровна

2023год

Цель: привитие навыка и умения беречь и заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Учить детей заботиться о своем здоровье, закрепить знания о том, какой вред приносят микробы.
2. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
3. Сформировать у детей представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.
4. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

Материалы: картинки с продуктами, микробов, разноцветные лепестки, сундучок.

Оборудование: музыкальный проигрыватель, проектор, магнитная доска, магниты.

Обогащение словаря: режим дня, гигиена, микробы.

Ход праздника

Воспитатель:

Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

Здравствуй!- улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку.

И здоровым будет много лет.

Ребята, что мы желаем человеку, когда говорим простое слово «*Здравствуй*те»?

Дети: Желаем здоровья.

Воспитатель: Я очень рада видеть вас всех сегодня таким здоровыми и красивыми.

Вправо-влево повернись

И соседу улыбнись.

Ребята, какое сейчас время года? (весна). Весна - это пора прогулок и хорошего настроения. И сегодня я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие! В волшебную страну здоровья.

Ребята посмотрите, какой красивый сундучок. Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство? Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.

Воспитатель открывает сундучок. Достает послание.

Воспитатель: Здесь написано, что злая волшебница Простуда испортила цветок здоровья, а его лепестки разлетелись по всей стране. Собрать его может только тот, кто знает, что надо делать, чтобы быть здоровым? Как вы думаете, мы сможем собрать цветок здоровья? Мы знаем, что надо делать, чтобы быть здоровыми? *Ответы детей.*

Воспитатель: Начинаем по-порядку,

Утром делаем (зарядку.)

Для чего мы делаем зарядку?

Дети: Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными.

Воспитатель: Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

Музыкальная зарядка.

Воспитатель: Теперь можно и отправляться в путь.

За горами, за долами

Есть чудесная земля.

Страна Здоровья

Называется она.

Музыка (загадочная)

Воспитатель: Вот мы в стране Здоровья.

Воспитатель: Ой, смотрите, вот и первый лепесток. Значит, мы с вами на правильном пути. (выкладывает на доске лепесток) **1 лепесток**

Воспитатель: Ребята, а теперь я предлагаю вам отгадать загадки. Слушаем внимательно, если все отгадаете, то получите 2й лепесток.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

Гладкое, душистое,

Моет чисто-чисто

Надо, чтоб у каждого было,

Что, ребята?

Дети: - Мыло!

2. Дорожку полосатую,

Мягкую, лохматую

Я беру то и дело с собою,

Когда руки и шею я мою.

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

(Полотенце)

3.Лёг в карман и караулю -
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. **(носовой платок)**

Воспитатель - Правильно, ребята! Отгадали все загадки и нашли правильно отгадки. А вы знаете, для чего нужны эти вещи.

Воспитатель: все это называется волшебным **словом (гигиена)**. Скажите, а гигиена помогает нам быть здоровыми?

Дети: Да.

Воспитатель: Конечно, помогает.

Воспитатель: Наш цветок начинает расти, набираться сил. **(2 лепесток)**.

Воспитатель: Вы немного засиделись, я предлагаю вам пройти несколько испытаний.

(разделить на 2 команды)

1 испытание «Перекасти мяч».

Команда стоит в колонне по одному, у первого участника в руках мяч. По сигналу первый ребенок, катит перебирая руками мяч до кубика, обводит кубик, возвращается к своей команде таким же способом и передает эстафету следующему.

Следующее испытание: «Передай не зевай»

Оборудование: обручи - 2 штук, мячики - по количеству человек.

Дети стоят в шеренгу, перед первым ребенком обруч в нем лежат мячи. Первый ребенок берет мячик и передает его следующему. Последний ребенок кладет мяч во второй обруч.

Присаживаются на стульчики.

Воспитатель:

Есть у меня одна игра,
Вам понравится она.

Вам вопрос хочу задать,
Ваше дело - отвечать.

Где отгадка - там конец,
Кто подскажет - молодец!
Стать здоровым ты решил,
Значит, соблюдай ... **(режим)**.

Воспитатель: а что значит, режим?

Дети: Когда мы делаем все по часам и по-порядку в течение дня.

Воспитатель: Вот мы сейчас посмотрим, что же мы будем делать в течение дня.

Воспитатель:

Утром в семь звонит настырно
Наш веселый друг ... **(будильник)**.

На зарядку встала вся
Наша дружная ... **(семья)**.

Режим, конечно, не нарушу -
Я моюсь под холодным ... **(душем)**.

После душа и зарядки
Ждет меня горячий ... **(завтрак)**.

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам ... **(Мойдодыра)**.

После полдника- веселье.
В руки я беру ... **(гантели)**.

Смотрит к нам в окно луна,
Значит, спать давно ... **(пора)**.

Воспитатель: Так, что же помогает нам быть здоровыми?

Дети: Закаливание и режим дня.

Воспитатель: Вы молодцы! Теперь вы знаете, чтобы быть здоровыми, нужно соблюдать режим дня и закаляться. Вот смотрите, лепесток для нашего цветка здоровья. **3 лепесток**

Звучит громкая сердитая музыка. Под музыку в группу выбегает микроб.

Микроб.

Я микроб,

Люблю детей пугать.

А особенно детишек

Я умею заражать.

Здравствуйте, детишки. Ой, какие вы хорошие, умные! Как вам живётся, как ваши животики, носики? Ха-ха-ха!

Воспитатель: Вы зачем сюда пришли?

Микроб: Я ваш друг - микроб.

Я - вирус. Я вызываю грипп и простуду.

Ох, я вирус-невеличка,

Безобидный я такой.

Я как тоненькая спичка,

Подружись-ка ты со мной.

(Обнимает детей, гладит их, чихает.)

Я - бацилла.

Я бацилла молодая,

Я болезнь распространяю.

Стоит мне лишь зачихать -

Уложу я всех в кровать.

Пейте все сырую воду -

Мы в сырой воде живём.

И не мойте свои ручки -

Вот тогда мы к вам придём

И заразу принесём. Ха-ха-ха!

(Подходят к детям и стараются их заразить.)

Воспитатель: Скорее надо позвонить по номеру 03. (Звонит.) Доктор Айболит, спасите нас от микроба!

(Приезжает Доктор Айболит.)

Доктор Айболит. Что случилось? А, старый знакомый! (Микроб дрожит и убегает.) Не бойтесь, ребята, я вам помогу, но прежде я расскажу вам о микробах. Микробы - *это мельчайшие организмы, которые живут повсюду, их можно увидеть только в микроскоп. Они очень малы, но вред от них огромный*)

Ребята, а вы знаете, где живут микробы?

Дети: Микробы живут в некипяченой воде, которая идет из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чисти зубы, то микробы селятся у него во рту. На грязных руках. Немытых овощах и фруктах.

Воспитатель: Как же бороться с микробами? (ответы детей)

Айболит.

Я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.

Прежде чем вам дать советы

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте

Дружно хором отвечайте.

1. Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки ... (с мылом мыть)

1. Здоровье в порядке

Спасибо... (зарядке)

1. Ежедневно закаляйся.

Водой холодной... (обливайся)

1. Не болеет только тот,

Кто здоров и любит ...(спорт)

1. Защититься от ангины

Нам помогут ...(витамины).

Молодцы секреты отгадали.

Доктор Айболит. Теперь вы знаете, как победить микробов и стать сильными, здоровыми и крепкими. Получайте за это лепесток. **4 лепесток**

Доктор Айболит. Сейчас мы проверим, знаете ли вы какие продукты надо кушать? Я буду называть разные продукты. Если продукты полезные, вы будете хлопать в ладоши. А если неполезные (*вредные*), то топайте ногами.

1. Ешь побольше апельсинов

Пей морковный, вкусный сок

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

2. Если стройным хочешь быть

Надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться

Вы запомните совет

Ешьте фрукты, кашу с маслом

Рыбу, мёд и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов -

Вкусных овощей и фруктов.

И Серёже и Полине
Всем полезны витамины.

5. Ешьте чипсы, кириешки
Запивая кока-колой
И тогда ты непременно
Будешь сильным и здоровым.

6. Если хочешь быть здоровым
Правильно питайся
Ешь побольше витаминов
И с болезнями не знайся.

Доктор Айболит: Молодцы, ребята, все правильно делали. Получайте лепесток. **5 лепесток.**

Воспитатель: ребята я предлагаю поиграть и закрепить знания о вредных и полезных продуктах.

Следующее испытание : «Вредные и полезные продукты»

Команды по очереди добегают до кубика, выбирают полезный продукт, бегом возвращается и передает эстафету.

Последнее испытание «Пронеси не урони».

Ходьба прямо с мешочком (12 на 16 см, вес 400 г) на голове, руки в стороны до ориентира. Назад возвращаются бегом, с мешочком в руке. Передают мешочек следующему участнику.

(присаживаются на стульчики)

Доктор Айболит: Получайте ещё один лепесток. Ну, а мне пришло время мне уходить. Меня ждут пациенты. До свиданья, детвора. **6 лепесток**

Воспитатель: Ребята, а вот и последний лепесток от нашего цветка. Мы с вами собрали цветок здоровья. А здоровье наше - наше самое главное богатство. Мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять и беречь. Здоровье каждого - богатство всех. Не забывайте об этом! А наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Какое у вас сейчас настроение?

Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой.

Приготовились!

Повернись, повернись, в детском садике очутись!

Вот мы и дома. Я вижу, что вы все здоровые, веселые и красивые. И у вас еще будет время, чтобы укрепить свое здоровье. И я приглашаю вас потанцевать (воспитатель приглашает всех в круг)

«Танец маленьких утят».

Просмотр мультфильма.