Сценарий познавательно-развлекательного досуга по теме: «Если хочешь быть здоров!»

**Возрастная группа:** старшая (5-6 лет).

**Цель:**Формировать положительное отношение к гигиене, потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* Создать условия для реализации знаний о здоровом образе жизни в практике;
* Систематизировать знания детей о средствах личной гигиены;
* Закрепить с детьми элементарные способы закаливания, режимные моменты.

***Развивающие:***

* Развивать мышление и сообразительность;
* Развивать связную речь.

***Воспитательные:***

* Воспитывать у детей стремление быть здоровым;
* Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам;
* Воспитывать коммуникативные навыки: вступать в контакт с помощью улыбки, действовать сообща.

**Оборудование:**

Магнитофон, игрушка «Лунтик», план – схема маршрута, карточки с культурно — гигиеническими принадлежностями, корригирующие дорожки, карточки распорядка дня, спортивный инвентарь, сундучок, медали, волшебная палочка.

**Воспитатель**: Здравствуйте ребята! Как только мы с вами встретились, я сразу же пожелала вам здоровье, а вы мне. А теперь давайте пожелаем здоровье нашим гостям.

***Коммуникативная игра «Здравствуйте»***

**Воспитатель:** Все мы хотим быть сильными, здоровыми, веселыми.

Чтобы быть здоровым, с чего надо начинать каждое утро?

**Дети.** С зарядки.

**Воспитатель:**Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

**Хором:** (*показывают движения)*К солнцу руки поднимаем

Дружно весело шагаем

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Ой, ребят, а вы ничего не слышали? Кто-то плачет? *(На гимнастической лестнице вверху сидит Лунтик.)* Смотрите! (Обращаю внимание детей на гимнастическую лестницу.) Ты как туда попал? (Снимаю героя.)

«Лунтик» говорит, хочет попасть в город Здоровья и вступить в общество «Будь здоров». Но в него могу войти только те, кто дружит с физкультурой, мылом, зубной щеткой, мочалкой. Вот «Лунтик» и хотел потренироваться немного и не заметил как высоко забрался, а спускаться страшно.

**Воспитатель:** «Лунтик», а я тоже хочу отправиться с тобой в город Здоровья, возьмешь меня? Конечно же, «Лунтик», согласен взять меня с собой.

**Воспитатель**: А Вы не хотите в путешествие вместе с нами?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:**Давайте посмотрим маршрут в город Здоровья. *(Рассматривая маршрут показываю.)*

* Станция «Друзья Мойдодыра».
* «Закаливание».
* «Движение – это жизнь».
* «Распорядок дня».
* «Настроение».

**Воспитатель:**Как, здорово, продумал «Лунтик» наше путешествие.

**Воспитатель:**Ребята, я люблю спорт, а вы любите спорт? Давайте мы все отправимся в путешествие пешком.

**Воспитатель: «**Лунтик» мы согласны.

**Дети:** Согласны.

**Воспитатель**: Ребята, чтоб добраться до 1 станции, что нам нужно сделать? И как? (*смотрим карту)*

**Дети:**  обойти деревья, змейкой. Надо, сначала, построится змейкой, а потом идти.

*От старта до 1 станции – марш змейкой.*

***Станция 1 «Друзья Мойдодыра»***

**Воспитатель**: Вот мы и прибыли на 1станцию. У человека много помощников, чтобы быть опрятным и здоровым. Ребята, «Лунтик»! Мойдодыр приготовил для нас задание. Нужно выбрать предметы, которые можно назвать «Друзьями Мойдодыра». Я, кажется, нашла «друга» это мыло. Ребята, а вы узнали друзей Мойдодыра?

*(Дети находят картинки с умывальными принадлежностями и наклеивают на плакат.)*

**Воспитатель:**Какие мы молодцы!

Зарядку мы с вами уже сделали.

Что ещё нужно делать утром?

Кто подскажите мне.

**Дети**. Умываться, причесываться. *(Показываем движения.)*

*За дверью раздаётся плач входит****Грязнулька****(взрослый) взлохмаченный с грязными руками с пятнами на лице.*

**Грязнуля:**

Одеяло убежало,

Улетела простыня,

И подушка как лягушка,

Ускакала от меня.

**Воспитатель**: Мальчик только носик мочит – умываться он не хочет

Как ребята, называется, тот, кто плохо умывается?

**Дети:** Грязнулька.

**Грязнуля** (рассматривает себя) Я всегда таким ходил - и ничего

**Воспитатель**: Ой ли, так ли?

Ну – ка дайте мыло нам

И сейчас же щетки, щетки

Затрещали, как трещотки:

*Дети моют Грязнулю.(Грязнуля, не заметно для детей, вытирается влажной салфеткой).*

Моем, моем трубочиста

Чисто, чисто, чисто, чисто

Будет, будет трубочист

Чист, чист, чист, чист.

**Воспитатель:**Ребята, больше не осталось у нас грязнуль? *(Нет.)*

А как тебя зовут, мальчик?

**Мальчик**: Меня зовут Ваня!

**Воспитатель:** Возьмем Ваню с нами в путешествие? *(Да).*

*Воспитатель, «Лунтик» и дети отправляются дальше.*

**Воспитатель:**Ребята, дальше нам нужно пройти через болото. Как мы будем переходить?

**Дети:**  Перепрыгивать с кочки на кочку.

*От 1станции до 2 станции перепрыгивают с кочки на кочку.*

***2 станция «Закаливание»***

**Воспитатель:** Ребята, мы добрались до станции «Закаливание». «Солнце, воздух и вода…

**Дети:** …наши лучшие друзья».

**Воспитатель:**Как вы думаете, зачем закаливать организм?

**Дети:** Что бы было хорошее настроение.

**Мальчик Ваня:** Чтобы не болеть.

**Дети**: Чтобы быть сильными.

**Воспитатель:**Есть простой способ закаливания, который мы с ребятами сейчас покажем. Это ходьба по дорожкам.

*(Проводится ходьба по дорожкам.)*

**Воспитатель:** Ребята, нам пора идти.

*От 2 станции до 3 станции – спокойная ходьба по веревке.*

**Мальчик Ваня:**Ой, смотрите впереди речка, а через нее мост.

**Воспитатель:**Да, это подвесной мост, чтобы не упасть в речку надо держать равновесие.

**Воспитатель:** Все перешли через речку, молодцы! Мы пришли на **3 станцию «Движение – это жизнь».**

**Воспитатель**: Если каждый день заниматься физкультурой – это оградит человека от болезней и преждевременной старости. Двигаться, играть, лазать, ползать любят не только дети, но и звери. Сейчас мы с вами поиграем в игру **«Ловкие обезьянки».**

**Воспитатель**: Поиграли, ребята, а теперь в путь в город Здоровье.

**Мальчик Ваня:** Смотрите, смотрите горы. Как же нам их пройти?

**Воспитатель:**Давайте придумаем. Если широко шагнуть?

**Дети:**  Нет, можно упасть. Если прыгнуть, тоже упадем.

**Воспитатель:**А как пойдем?

**Дети:**  Идем приставным шагом.

*От 3 станции до 4 станции ходьба приставным шагом.*

***4 станция «Режим дня»***

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, чтобы хорошо учиться, отдыхать, заниматься интересными делами, что нужно соблюдать? *(Режим дня.)*

Подойдите ко мне и выберете себе правило.

**Игра «Что сначала, что потом?»**

*От 4 станции до 5 станции – шагом.*

**Воспитатель**: Ребята, «Лунтик», у нас осталась всего одна станция.

Ребята, мы с вами оказались на красивой полянке, походите, посмотрите вокруг.*(Звучит музыка.)*

***5 станция «Настроение»***

**Воспитатель:** Интересно, а почему «Лунтик» назвал эту станцию «Настроение»? Тихо, тихо «Лунтик», не подсказывай!

**Мальчик Ваня**: Потому, что у людей которые здесь живут все хорошо, им весело.

**Воспитатель:**А теперь пусть Лунтик угадает наше настроение. Ребята, покажем ему свое настроение? У меня хорошее настроение я вам улыбаюсь. У Олеси печальное, у Насти бодрое, а у Леши радостное.

**Мальчик Ваня**: А какое у меня настроение? *(Показывает мимикой.)*

**Воспитатель:**Ребята, мы с «Лунтиком» прошли все станции и впереди нас ожидает город Здоровья.

Так чего мы ждем, побежали!!!

*От 5 станции до 6 станции – легкий бег.*

***6 станция «Город Здоровья»***

**Воспитатель:**Вот мы и прибыли с вами в город здоровья. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети, Мальчик:***Соблюдать правила гигиены, чистить зубы, полоскать рот, мыть руки с мылом. Отдых и сон, закаливание, прогулки на свежем воздухе. Делать зарядку и заниматься спортом.*

**Воспитатель:**Ребята, а за то, что мы помогли «Лунтику» добраться в город Здоровья, у него для вас есть сюрприз. Это волшебный сундучок, посмотрите, что внутри?

*(Воспитатель вынимает эмблемы и вручает вместе с «Лунтиком» детям, затем «Лунтик» показывает вкусные подарки-яблоки).*

**Воспитатель:** Мы день привыкли начинать

Хорошими делами.

Кто не привык подолгу спать

Встречайте утро с нами

С кем никогда не дружит лень

Кто маме помогает

Вот у того хороший день

Всегда, друзья, бывает.

**Мальчик Ваня:** Я сегодня очень рад!

Побывал я с вами,

Здоровыми друзьями.

Всем теперь я расскажу

О том, как вы живете.

**Воспитатель:**Спасибо, тебе «Лунтик». Путешествие было интересное, правда, ребята?

Но нам надо возвращаться в детский сад.

У «Лунтика» есть волшебная палочка. С ее помощью мы быстро окажетесь дома. Произнесите заклинание и взмахнем палочкой.

**Воспитатель:** Ну, вот мы и в детском саду *(возвращаемся в группу).*