**Сценарий развлечения «Путешествие в страну Здоровья»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Цели:**

1. Образовательная: Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

2. Воспитательная: Формирование ценностного отношения к себе, к своему здоровью.

**Задачи:**

1. Прививать детям желание заниматься физкультурой и спортом.

2. Закреплять культурно – гигиенические навыки у детей.

3. Закрепить знания о правильном питании.

4. Воспитывать желание сознательно заботиться о своем здоровье.

5. Создать детям радостное настроение.

**Ход развлечения:**

**Айболит:** Здравствуйте, ребята! Очень рад вас видеть!

**Дети:** Здравствуйте!

**Айболит:** А как вы думаете, что означает слово «здравствуй»?

**Дети**: Мы желаем человеку здоровья.

**Айболит**: А что же такое здоровье? (ответы детей)

А что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)

**Айболит:** Правильно, ребята! Здоровье это – спорт, это розовые щечки, это когда мы сильные ,ловкие, смелые, веселые.

Видов спорта много есть,

Даже всех не перечесть,

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

*Проводиться игра «ВИДЫ СПОРТА»*

*Айболит показывает карточки с видами спорта, а дети называют и показывают движения.*

**Айболит:** Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас

Солнце, солнце, ярче грей

Будет праздник веселей!

*Коммуникативная игра – Пяточка, Носочек.*

**Айболит:** Сегодня я приглашаю вас в путешествие по стране Здоровья. Вы готовы отправиться со мной в путь? Тогда отправляемся.

*Гимнастика для ног М.Ю.Катрушина*

Слон шагает по дороге. *Идут с перекатом с пятки*

Отчего он босоног на носок.

На свои большие ноги

Он сапог найти не мог.

Посмотри, как медленно *идут по лежащим на полу*

Ходят черепашки! *массажным коврикам ,руки на коленях*

Как будто переносят они

Большие чашки!

С места на место, *идут по канату*

Чашки и блюдца *приставным шагом*

Носят осторожно,

Вдруг разобьются?

В путь берет с собой верблюд *идут на пятках, руки*

Полный горб готовых блюд *за спиной в «замке»*

И рада и счастлива вся детвора

Приехали, приехали Ура! *Дети садятся на стульчики.*

**Айболит**: Вот мы и оказались в стране Здоровья.

Путь наш был не близкий, вы немного отдохните и отгадайте мои загадки:

- Чтоб здоровым, чистым быть, нужно руки……(с мылом мыть)

- Здоровье в порядке спасибо……. (зарядке)

- Ежедневно закаляйся, холодной водой ……(обливайся)

- Защититься от ангины нам помогут………(витамины)

- Не болеет только тот, кто здоров и любит………(спорт)

Молодцы! А вы любите заниматься спортом? Значит вы сильные, ловкие смелые? А это мы сейчас проверим. Предлагаю провести веселые эстафеты.

Дети с помощью карточек делятся на две команды.

1*Эстафета «Не урони мяч».*

*Дети переносят теннисный мяч в ложке до конуса и обратно.*

*2Эстафета «Попрыгунчики»*

*Дети зажимают мяч между коленями, добегают до конуса, мяч берут в руки и возвращаются бегом обратно.*

**Неожиданно влетает Карлсон: Посадку давай, посадку давай , говорю. Вдруг хватается за сердце, за поясницу, охает, ложиться на пол.**

**Айболит:** Карлсон, что с тобой, вставай скорее. Нынче праздник у ребят.

**Карлсон:**  К вам я в гости торопился

Так спешил, что… заболел.

Я конечно толстоват,

И немного скромноват,

Но поверьте, мне, ребята,

В этом я не виноват.

**Айболит:**Да, Карлсон, у тебя без сомнения лишний вес! От этого можно заболеть.

А. скажи ка, Карлсон, нам,

Чем ты занят по утрам?

**Карлсон:** Я ребята, долго сплю

До полудня я храплю.

**Айболит:** Расскажи нам по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою обливаешься?

**Карлсон:** Нет, зарядки - то, ребята,

Я не делал никогда

Я не умею!

**Айболит:**  Ребята, а давайте ка научим Карлсона делать зарядку. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

*Танец по показу «Веселая зарядка»*

**Айболит:** Карлсон тебе стало легче ?

**Карлсон:** Нет!

**Айболит:**  Ребята ,а вы не знаете чем, можно вылечить Карлсона? Правильно - вареньем!

**Карлсон:** И побольше! (ест ложкой варенье) Ой полегче стало.

**Айболит:** Ну что ж продолжим лечение?

**Карлсон:** Мне бы еще чего- нибудь сладенького.

*Айболит достает большую конфету, Карлсон вскакивает, прыгает, пытается ее взять.*

**Айболит:** Карлсон, как хорошо ты прыгаешь! А запить тебе не хочется, ведь это все сладкое.

**Карлсон:** Еще как. (достает из кармана кока колу, пьет) Кока колу я люблю, в основном ее и пью. (вдруг хватается за живот, охает)

**Айболит:** Карлсон, я понял, почему у тебя лишний вес и такое слабое здоровье. Потому что ты неправильно питаешься и пьешь вредные напитки! Много сладкого есть вредно. А будешь колу пить, смотри – растворишься изнутри.

**Карлсон:** (достает бутерброд)

Я еще люблю хот-дог

Он стать здоровым мне помог!

**Айболит:** Нет, Карлсон,

Хот – доги – вредная еда,

Их можно есть лишь иногда!

**Карлсон:** (достает шоколадный батончик « Сникерс»)

Знайте дамы, господа:

«Сникерс» - лучшая еда!

**Айболит:** Будешь кушать «Сникерс» сладкий

Будут зубы не в порядке.

Если кто не верит,

На себе проверит.

**Карлсон:** Да, зуб вчера болел, когда на завтрак «Сникерс» съел.

**Айболит:** Ребята, а вызнаете**,** что нужно делать, чтобы зубы не болели? (ответы детей). Правильно, нужно поменьше есть сладкого, а кушать побольше полезных продуктов. Ты запомнил, Карлсон?

**Карлсон:** Да, я все запомнил!

**Айболит:** А теперь, давайте расскажем Карлсону, что нужно есть, чтобы быть здоровым! Может быть вы даже знаете , какая еда полезная, а какая вредная? Сейчас проверим, если еда полезная, отвечайте - «Да», если нет, то – «Нет».

*Игра «Да – Нет»*

Каша – вкусная еда, Грязных ягод иногда

Это нам полезно? (Да) Съесть полезно, дети? (Нет)

Лук зеленый иногда Овощей растет гряда,

Нам полезен, дети? (Да) Овощи полезны? (Да)

В луже грязная вода Сок, компотик

Нам полезна иногда? (Нет) Нам полезны дети? (Да)

Щи – отличная еда Съесть мешок большой конфет

Это нам полезно? (Да) Это вредно или нет? (Да)

Мухоморный суп всегда – Лишь полезная еда

Это нам полезно? (Нет) На столе у нас всегда? (Да)

Фрукты – просто красота А раз полезная еда,

Это нам полезно? (Да) Будем мы здоровы? (Да)

**Айболит:**  Карлсон, ты теперь понял, чтобы быть здоровым нужно есть полезную пищу, особенно овощи и фрукты.

Предлагаю поиграть в игру: « *Свари борщ, свари компот»*

*(дети делятся на 2 команды: одна с Карлсоном варит борщ, другая с Айболитом – компот).*

**Айболит:** Молодцы, ребята! Знаете, что нужно для борща, а что для компота, только не забывайте, что овощи и фрукты перед едой обязательно нужно хорошо помыть горячей водой, а руки с мылом. От простой воды и мыла у микробов тает сила!

**Карлсон:** Нет ни к чему перед едой

Мыть фрукты овощи водой,

Их, нужно съесть, водой запить,

Потом в животике - помыть!

**Айболит:** Нет, Карлсон, ты не прав, если ты будешь есть грязные продукты, тебя одолеют микробы и ты заболеешь. А ты знаешь, кто такие микробы?

**Карлсон:** Нет.

**Айболит:** Это очень маленькие, невидимые для нас существа, которые вызывают разные болезни. Поэтому Карлсон не забывай - мыть овощи и фрукты перед едой, обязательно почаще мой руки с мылом и будешь здоров.

А еще защититься от микробов нам поможет игра: *Это правда или нет?*

Вас прошу я дать ответ

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться

Надо, дети, закаляться? (Это правда)

Никогда чтоб не хворать

Надо целый день проспать? (нет)

Если хочешь сильным быть

Со спортом надобно дружить? (это правда)

Чтоб зимою не болеть

На улице надо петь? (нет)

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины? (это правда)

Будешь кушать лук, чеснок

Тебя простуда не найдет? (это правда)

Хочешь самым крепким стать

Сосульки начинай лизать! (нет)

Ешь побольше витаминов

Будешь сильным и красивым! (это правда)

А еще я вас научу делать массаж, который защитит вас от болезней:

*Массаж биологически активных зон «Неболейка» автор Картушина М.Ю.*

Чтобы горло не болело *поглаживаем ладонями шею*

Мы его погладим смело *мягкими движениями сверху вниз*

Чтоб не кашлять, не чихать *указательными пальцами растираем*

Надо носик растирать *крылья носа*

Лоб мы тоже разотрем *прикладываем ко лбу ладони козырьком и*

Ладошку держим козырьком *растирают его движениями в стороны – вместе*

«Вилку» пальчиками сделай *раздвигают указательный и средний пальцы*

Массируй ушки ты умело *и растирают точки перед и за ушами*

Знаем, знаем, да- да –да *потирают ладони друг одруга*

Нам простуда не страшна!

**Карлсон:** Теперь я понял, почему я болею, я все исправлю и стану здоровым и красивым. Ой, а я же забыл причесаться.

*Достает расческу, сначала причесывается сам, а потом начинает причесывать детей. Потом достает носовой платок и пытается вытереть носы детям.*

**Айболит:** Какой ужас! Карлсон, что ты делаешь? Ведь это предметы личного пользования, они должны быть у каждого человека свои, и никому нельзя их передавать. Ребята, а вы знаете, что можно, а что нельзя давать друг другу?

*Проводится игра: « Можно – нельзя»*

*Дети деляться на команды и отделяют предметы личного пользования от предметов общего пользования.*

**Карлсон:** Теперь я все понял, у меня будет своя зубная щетка, расческа, полотенце…..

А еще я буду делать зарядку, заниматься спортом, есть только полезные продукты, буду беречь свое здоровье.

**Айболит:** Молодец! Ребята, а вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети** - Да

**Айболит:** Каждый твердо должен знать, как сохранять здоровье:

* Нужно правильно питаться
* Физкультурой заниматься
* Руки мыть перед едой
* Зубы чистить, закаляться
* И всегда дружить с водой.

**Карлсон:** А еще, чтоб здоровыми расти

Надо спортом заниматься!

Ну а мне уже пора,

Всего хорошего друзья,

До свиданья, детвора! (уходит)

**Айболит:** Ну и нам пора возвращаться в детский сад, садитесь поудобнее, закройте глазки и отправимся в обратный путь.

*Релаксация. Авторы –Н.Клюева, Ю. Касаткина.*

*На фоне голосов леса звучит голос ведущего:*

*Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем,*

*Дышится легко, ровно, глубоко,*

*Наши ручки отдыхают, ножки тоже отдыхают,*

*Отдыхают, засыпают.*

*Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали,*

*Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!*

Вот мы и снова в детском саду, наша встреча подошла к концу,

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда!

Ведь быть здоровыми – это так здорово!