**Сценарий игры-путешествия « Путешествие по стране « Здоровия»**

***( старший дошкольный возраст)***

**Цель:**

формирование и закрепление у детей старшего дошкольного возраста привычки к здоровому образу жизни, оздоровление организма различными видами музыкальной деятельности.  
**Задачи:**  
- создать праздничную атмосферу, радостное настроение у детей;  
-в игровой форме совершенствовать физические качества детей

-формировать навыки соперничества детей друг с другом;

-совершенствовать двигательные умения и навыки;

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

**Предварительная работа: Разучивание танца « Толстый Карлсон» , движений к песни « Бибика»**

**Оборудование:** аудиозаписи песен « Толстый Карлсон», « Бибика», ритмичная музыка для конкурсов ; указатели и надписи станций ; карточки с изображениями витаминов A, B, C, D ; муляжи фруктов и овощей ; 4 корзины; карточки с изображением режимных моментов ; средства личной гигиены; бутафорский градусник

Мероприятие проходит на участках групп детского сада.

Ход мероприятия

**Вед :** Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Чтобы беречь здоровье надо многое знать и соблюдать ряд правил. Давайте выясним, что полезно и что вредно для нашего организма. А чтобы это выяснить, я предлагаю вам отправиться в путешествие по стране « Здоровия» У нас по маршруту будут остановки, на которых мы будем участвовать в различных конкурсах и играх. И так, первая наша остановка называется

« Станция « Спортивная». А отправимся мы к ней на машине

*Имитация движений по тексту припева песни « Бибика»*

**Вед :** Итак, мы прибыли на станцию «Спортивная».

*Выходит Олимпийский Мишка*

**Олимпийский Мишка**: Здравствуйте, мои друзья. Я рад , что вы заглянули ко мне в гости. Спортом я занимаюсь с детства и поэтому являюсь талисманом олимпийских игр в Сочи. Для вас я приготовил загадки про спорт.

Он бывает баскетбольный, волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе, интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет! Ну конечно, это *(мячик)*

Воздух режет ловко-ловко, палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка это длинная… *(скакалка)*

Мы физически активны, с ним мы станем быстры, сильны.

Закаляет нам натуру, укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт, нужен нам один лишь *(спорт)*

На занятии с ним можно играть, катать его и вращать.

Он будто бы буква *«О»*: круг, а внутри — ничего… *(обруч)*

Ноги и мышцы все время в движении - это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения мы называем коротко *(бег)*

Руки врозь, а ноги вместе. Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку, вот и началась ………*зарядка*

**Олимпийский Мишка**: А теперь я предлагаю вместе со мной сделать общеукрепляющую зарядку.

**Зарядка.**

**Олимпийский Мишка**: Молодцы, мои юные спортсмены.

**Вед :** Уважаемый Мишка, нам пора в путь, на следующую станцию.

**Олимпийский Мишка**: Счастливого пути!

**Вед :** Ребята, мы покидаем остановку « Спортивная» и едем на машине на «Станцию « Витаминная»

*Имитация движений по тексту припева песни « Бибика»*

*Выходит Карлсон.*

**Карлсон :** Добро пожаловать к самому красивому, к самому замечательному мужчине, ну, в полном расцвете сил

**Вед :** Здравствуй, Карлсон. Мы путешествуем по стране «Здоровия» и решили остановиться на станции « Витаминная»

**Карлсон :** И правильно вы сделали, потому что никто не знает столько о еде, сколько знаю я.

**Вед :** Карлсон, мы хотим, чтобы ты нам рассказал о полезной еде.

**Карлсон :** Сейчас расскажу .Чтобы человек хорошо рос, **развивался,** ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами A, B, C, D *(показывает буквы, но читаются они по латыни.)* Когда пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин D – делает наши руки и ног крепкими. Его много в молоке, яйцах, растительном масле.

А сейчас мы поиграем в игру « Полезно-не полезно»

Когда я называю полезные продукты – вы говорите «АМ», а когда называю вредные для здоровья –«Фу».

**Карлсон :** Шоколад, капуста, чипсы, мёд, помидоры, яблоко, мармелад, молоко, кока-кола, клубника, картофель, рыба, пирожное, жвачка, апельсин, лимон, творог, фанта, кефир, лук , тыква.

**Карлсон :** Молодцы, ребята, справились с заданием. Сейчас пришло время для эстафеты « Перенеси овощи и фрукты»

**Эстафета «Перенеси овощи и фрукты».**

**Карлсон :** Витамины в овощах,

Ягодах и фруктах,

Разобьют микробов в прах

Свежие продукты.

Где ж микробы – отступили

Мы их братцы победили!

Все **здоровы – ты и я,**

Витаминам всем

**Все:** Ура!

**Вед :** Спасибо , Карлсон, за рассказ о здоровой пище и мы обещаем тебе применять полученные знания.

**Карлсон :** Давайте немножко пошалим.

**Вед** : Нет, карлсон, мы шалить с тобой не будем, а вот танец станцуем с тобой.

**Танец « Толстый Карлсон»**

**Карлсон :** До свидания , до скорой встречи.

**Вед :** До свидания, Карлсон. Итак, мы отправляемся на станцию «Режимная» Итак, садимся в машину и поехали.

*Имитация движений по тексту припева песни « Бибика»*

**Вед:** Остановка «Режимная»

*Выходит Будильник.*

**Будильник :** Здравствуйте, ребята. Вы прибыли в гости ко мне- Будильнику. Что нужно делать, чтобы в течение дня все успевать и не уставать?

**Дети :** Соблюдать режим дня.

**Будильник :** Как самому составить распорядок дня?

**Дети :** Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание

**Игра «Разложи по порядку режимные моменты»** *(Используя карточки, составим примерный распорядок дня )*

**Будильник :** Молодцы, с заданием справились.

Подскажите, а чего не хватает в нашем распорядке дня?

Правильно, отдыха, игр и прогулки.

Ведь главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых. Скажите ребята, а вы бережете свои глаза? Как вы о них заботитесь?

**Дети :** • Ограничиваю длительность работы за компьютером и время провождение у телевизора (около 1 часа)  
• Всегда читаю сидя  
• Делаю перерывы во время чтения  
• Слежу за посадкой при письме и чтении  
• Делаю уроки при хорошем освещении  
• Стараюсь чередовать зрительные и физические нагрузки  
• Делаю гимнастику для глаз   
• Гуляю на свежем воздухе  
• Оберегаю глаза от повреждений  
• Проверяю свое зрение у врача-окулиста

**Будильник :** Молодцы, ребята. Вы все очень хорошо усвоили, что нельзя пренебрегать режимом дня. До свидания.

**Вед :** До свидания , Будильник.

**Вед:** Ребята, наше путешествие продолжается и путь лежит к станции « Мойдодырная». Садимся в машину и поехали.

*Имитация движений по тексту припева песни « Бибика»*

*Выходит Фея Чистота.*

**Фея Чистота: Здравствуйте, ребята. Я очень рада, что вы заглянули ко мне в гости. Сегодня я хочу поговорить об очень важной стороне здоровья – это гигиене.** Вы узнаете , какие предметы вам необходимы для личной гигиены из загадок, которые я вам загадаю, а вы отгадаете их.

1.Трудно его в руках удержать, намочу — начинает из рук ускользать.

Много пены от него, грязь уходит с рук легко.

2.В руки я её беру и по волосам веду.

Волосы лежат рядками под острыми её зубами.

3.Чистить зубы помогает. На щетинке паста тает.

Ею чистить каждый день зубы нам совсем не лень.

4.Рёву и грязнулю им сейчас утру я.

Если насморк приключится, тоже очень пригодится.

5.В ванне вымылся и вот — оно тебя давно уж ждёт.

Вытрешься и ты — сухой, а оно намокло, ой,!

**Фея Чистота:** Какие предметы нам помогают быть чистыми и аккуратными? Загляните в корзину!  
**Эстафета «Чистота»**

**Фея Чистота: Молодцы, ребята. Вы усвоили на « отлично « все мои правила. Не забывайте о них. Они вам помогут расти здоровыми детьми.**

**Вед : До свидания, фея Чистота.**

**Фея Чистота: До свидания, ребята.**

**Вед :** Отправляемся на станцию « Докторская». Садимся в автомобиль.

*Имитация движений по тексту припева песни « Бибика»*

**Вед:** Вот и приехали на станцию « Докторская»

*Входит доктор Айболит*

**Айболит**: Здравствуйте, здравствуйте! Какие вы все веселые, а здоровые ли?

*Ответы детей*

**Айболит**: Я должен это проверить сам.

*(Доктор начинает обход. Действует по тексту.)*

Сейчас я погляжу из-под очков

На кончик ваших язычков.

У кого живот болит?

У кого аппендицит?

Каждый раз перед едой фрукты моете водой?

Все дышите! Не дышите! Все в порядке, отдохните!

Руки дружно поднимите. Превосходно! Опустите.

**Айболит**: Да, доволен я осмотром. Здоровы, действительно. Сегодня мы поговорим о ЗОЖ. Быть здоровым – это значит не болеть. А чтобы не болеть, нужно закаляться. Дети, расскажите , как можно закаляться летом.

**Дети**. Бегать босиком по траве, песочку, купаться в речке и т. д.

**Айболит** А зимой можно закаляться?

*Дети отвечают*

**Айболит** Ребята, скажите, пожалуйста, для чего нам мамы или медсестры ставят градусники?

*Дети отвечают*

**Айболит** : Правильно, чтобы измерить температуру.  
— А какая температура считается нормальной для человека*?( Ответы детей)* Правильно 36,6 градусов.  
— У нас сейчас такая температура? Сейчас узнаем. У меня есть большой градусник! Следующий конкурс нашей программы называется

**«Передай градусник соседу – я больше не болею*»*** *.(Задачей наших участников является передать градусник без помощи рук, чтобы градусник оказался подмышкой у следующего участника. Тот, у кого градусник оказался, когда закончилась музыка, выбывает из игры, пять последних участников – победители )*

**Айболит :** Ребята, вы находитесь на конечной станции страны « Здоровия». Я буду задавать вопросы о здоровом образе жизни , полученные во время путешествия . Если вы согласны-вы отвечаете : «Это я, это я, это все мои друзья». Если не согласны- молчите.

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья».**

**Айболит :** Вы, ребята, не зевайте. хором дружно отвечайте  
Кто же хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? \*\*\*  
Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? \*\*  
Ну а кто начнет обед с колы, пиццы и конфет? \*\*\*  
Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? \*\*\*  
Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? \*\*\*  
Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? \*\*\*  
Кто поел и чистит зубки ежедневно, дважды в сутки? \*\*\*  
Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей? \*\*\*\*  
Кто из вас, друзья, готов, жизнь прожить без докторов? \*\*\*

**Айболит :** На этом я с вами прощаюсь, у меня осталось много работы. Надо поспешить помочь лесным зверькам. Ну а вы ребята запомните! Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье,

В магазине не купить!

**Вед :** Спасибо тебе, доктор Айболит. До свидания.

**Айболит :** До свидания, ребята.

**Вед:** Подошло к концу наше путешествие по стране «Здоровия». Садимся в автомобиль и едем в наш детский сад.

*Имитация движений по тексту припева песни « Бибика»*

**Вед :** Нам нужен цвет, трава в росе, улыбчивое детство.  
Нам нужен мир, чудесный мир, подаренный в наследство.  
Кому мешает этот мир с цветами и без грусти?..  
Мы в этот разноцветный мир болезни не пропустим!  
Будьте здоровы! До свидания, до новых встреч!