

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»**

**Сценарий спортивного досуга для средней, старшей группы
«Путешествие в страну здоровья!»**

Золотов С.О., инструктор по физической культуре

Крылов Д.Е., инструктор по физической культуре

г. Ханты-Мансийск, 2022

Цель: Приобщить детей к **здоровому образу жизни**. Прививать любовь к спорту.

Задачи:

- Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.
- Закрепить знания детей о влиянии на **здоровье** двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.
- Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Ход мероприятия:

Инструктор ФК. Здравствуйте, дорогие ребята.

Думаю, что все вы знаете, что сказать *«здравствуйте»* - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья. А что значит быть здоровым?

Ответы детей.

Инструктор ФК Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым. Здоровье – это главная ценность в жизни человека.

Внимание! Внимание!

Спешу Вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу Вас пригласить

За морями, за лесами

Есть огромная страна

Страною Здоровья зовется она

Ребята сегодня мы совершим путешествие в удивительную страну – страну Здоровья. Отправимся мы туда на волшебном паровозике. Но вот только попасть туда смогут только самые весёлые, сообразительные и дружные ребята. Но я надеюсь, что у нас все ребята такие.

Ответы детей.

Инструктор ФК: Ну что, отправляемся в путь. Мы с вами будем останавливаться на разных станциях и выполнять всевозможные задания. Ну что, поехали.

Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашкова».

Вот мы и приехали в страну здоровья.

1 станция: «Чистота – залог здоровья» (гигиена)

Посмотрите, жители станции приготовили для нас сюрприз – волшебный сундучок. Но для того чтобы посмотреть, что в нем находится, надо отгадать загадки.

ЗАГАДКИ

По утрам и вечерам
Чистит - чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает *Зубная щетка*

Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит —
Со стен всё выводит.

Зубная паста
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне -
Пусть отмоет руки мне.

Мыло
Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька.
Все намокло, все измялось -
Нет сухого уголка.

Полотенце
Мы ей пользуемся часто,
Хоть она, как волк, зубаста.
Ей не хочется кусать,
Ей бы зубки почесать.

Расческа
Лег в карман и караулю —
Рёву, плаксу и грязнуюлю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос.

Носовой платок
Вы меня намыльте смело,
Сразу я возьмусь за дело.
Руки, ноги, тело тру,
Грязь любую ототру.

Мочалка
Чтобы волосы блестели
и красивый вид имели,
чтоб сверкали чистотой,
мною их скорей помой.

Шампунь

Инструктор ФК: Ребята, что относится к предметам, которыми пользуетесь вы лично, а чем может пользоваться вся ваша семья.

Инструктор ФК: Давайте распределим предметы гигиены на личные и предметы общего пользования. Разложим их в 2 корзинки.

Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»

Дети должны разделить на две группы предметы личного и общего пользования.

(Личные предметы: полотенце, зубная щетка, расческа, носовой платок).
Личными предметами гигиены можешь пользоваться только ты один, нельзя давать их другому человеку, даже если он твой друг, папа, мама, или братишка.

Инструктор ФК Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас послушайте наставление, которое оставил для вас хозяин этой станции.

Фрагмент из мультфильма «Мойдодыр» (по произведению К. И. Чуковского)

Наказ Мойдодыра.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще,

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним.

Сам я моюсь очень часто!

До свидания, ваш Додыр.

Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.

Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашкова».

2 станция «Спортивная».

Инструктор ФК Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.

А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?

Кто не ленится делать по утрам зарядку и с удовольствием выполняет всевозможные гимнастические упражнения?

Ответы детей.

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кровать,

Быстро делаю... (*зарядку*)

И сейчас я предлагаю вам сделать зарядку!

Зарядка.

Все участники встают, ведущий показывает движения, а дети повторяют.

Ну что отдохнули?

Мой совет для вас не нов.

Как тут не старайся...

Если хочешь быть здоров,

спортом занимайся!

- Я всех ребят приглашаю принять участие в спортивной эстафете.

Спортивная эстафета «Змейка»

Ребята делятся на две команды. По команде оббегают кегли, продевают через себя обруч и возвращаются в команду.

Звучит музыка

Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.

Звучит отрывок песни из мультфильма «*Паровозик из Ромашкова*».

3 станция «Витаминная»

Инструктор ФК: Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.

(*Ответы детей*)

Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?

Игра «*Полезное – бесполезное*»

Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!».

РЫБА, КЕФИР, ЧУПА-ЧУПС, МОРКОВЬ, ТОРТЫ, ЯБЛОКИ, ПОМИДОРЫ, ЧИПСЫ, ФАНТА, ЛУК. МОЛОКО, МАЛИНА, ЖВАЧКА, БРУСНИКА, КОКА-КОЛА, ЗЕМЛЯНИКА, ЛЕДЕНЦЫ, ШОКОЛАД, ЯБЛОКО, МАРМЕЛАД, ТВОРОГ, ПЕЧЕНЬЕ, КАПУСТА

Эстафета «Собираем витаминки»

Создаем 2 команды по 6 человек. Берем ведерки и собираем в них «*Витаминки*».

Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.

Звучит отрывок песни из мультфильма «*Паровозик из Ромашкова*».

4 станция «Солнечная»

Инструктор ФК: Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,

И полезно нам всегда?

Солнце, воздух и вода!

Ребята, как вы думаете, а зачем нужно гулять на свежем воздухе?

(ответы детей)

Для того чтобы быть **здоровым**, необходимо гулять на свежем воздухе. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.

Конкурс « Солнышко».

Дети по одному из команды подбегают к обручу, выкладывают лучики, возвращаются к своей команде. Побеждает команда, которая быстрее закончит выкладывать лучики к солнышку.

Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.

Инструктор ФК: Я вам буду задавать вопросы. Если ответ отрицательный, то все вы должны молчать, а если положительный – отвечайте хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья». Итак, начали.

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?

Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.

Звучит отрывок песни из мультфильма «*Паровозик из Ромашкова*».

Инструктор ФК: Наше «*Путешествие в страну Здоровья*» завершилось. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(ответы детей)

Что быть здоровыми мы соблюдаем 5 правил. Ребята, поднимите вверх правую руку. Сейчас я буду называть правила здоровья, а вы на каждое правило загибайте один пальчик.

1. Соблюдать гигиену.
2. Правильно питаться.
3. Гулять на свежем воздухе.
4. Заниматься спортом.
5. Соблюдать режим дня.

Посмотрите на свою руку. У всех пальчики сжаты в кулак? Погрозите кулачком лени, болезням, вредным привычкам. Молодцы!

Инструктор ФК:

Мы отдохнули все на славу,

И победили вы по праву,

Похвал достойны и наград,

Призы вручить вам каждый рад.

(Финальный танец «Дали руку другу»).

НАГРАЖДЕНИЕ

Я желаю вам крепкого здоровья! До свидания! До новых встреч!