

**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 – неполезное»

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!