

Республика Бурятия
Администрация муниципального образования «Муйский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - Детский сад «Медвежонок»

Буряад Улас
«Муяын аймаг» гэнэн нютагай засагай байгууламжын захиргаан
Нютагай засагай нургуулин урдахи болбосоролой бюджетэй эмхи зургаан
Хүүгэдэй хүгжэлтын түб – хүүгэдэй сэсэрлиг «Медвежонок»

Сценарий физкультурно-оздоровительного досуга
«Путешествие в страну Здоровейка»
для старших дошкольников

Руководитель
физического воспитания:
Карнаухова Татьяна Михайловна

Таксимо - 2021

Цель:

Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации игровой и двигательной деятельности.

Задачи:

- Обобщить знания детей о пользе здорового питания и витаминов, закреплять знания детей об овощах и фруктах;
- Развивать внимание, ловкость, быстроту, тактильные ощущения, умение действовать по сигналу;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Действующие лица:

Воспитатель

Клоун Клёпа

Дети старшей группы

Используемый инвентарь:

1. Разноцветные шарики (из бассейна 4 цвета- красный, желтый, зеленый, синий),
2. Ведерко,
3. Планшет,
4. Конусы, гимнастические палки,
5. Картинки с нарисованными цифрами.

Ход развлечения

Под маршевую музыку дети проходят в зал и строятся для приветствия.

К ним навстречу выходит клоун Клёпа.

Клоун: Здравствуйте, ребята! Куда путь держите?

Воспитатель: Здравствуй Клёпа! Мы идем в страну, которая называется «Здоровейка». В этой стране живут все здоровые дети. Хотите побывать в этой стране?

Клоун: Ничего себе! А я такую страну знаю! У меня и книга есть, «Здоровейкой» называется. Можно я ребятам буду рассказывать то, что знаю, а вы, Наталья Владимировна, будете меня поправлять, если я ошибаться буду?

Воспитатель: С удовольствием, проверю твои знания и помогу тебе.

Клоун: Ну, вперёд, садимся все на поезд (*дети строятся паровозиком*). Командиром поезда будет Клёпа. И вперёд, поехали. Ту-ту....
(*Со звуками продвижение по площадке*)

Первая остановка «Здоровое питание»

Рассказ: На этой станции я вам расскажу о здоровом питании. Человек кушает для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии, необходимый для жизни человека, но и материал для его роста и развития. Здоровье человека зависит от того что он кушает. Как вы думаете, что нужно кушать чтобы быть здоровыми? (ответы детей). Правильно. К здоровой пище относятся все фрукты, овощи, молочные продукты, рыба. А если из овощей и фруктов что-то приготовить, то получится здоровая пища, которая нам принесёт пользу.

Ну что научимся готовить здоровую пищу? Сварим-ка мы компот. Из каких фруктов или ягод можно сварить компот? Ответы детей.

Вари-варим мы компот (в руках воображаемая большая ложка, круговые движения этой ложкой в одну и другую сторону),

Фруктов много нужно, вот (показали руками гору и присели).

Будем яблоки рубить, груши будем мы крошить (движения «ножницы руками».)

Отожмем лимонный сок (движения кистью).

Слив положим и песок (приседания).

Варим, варим мы компот-

Угостим частной народ (наклоны).

Молодцы, вот вы и узнали что такое здоровое питание. Ну что, едем дальше?
(*дети с Клёпой строятся паровозиком и направляются к следующей станции*)

Вторая остановка «Закаляйка»

Клоун: Закаливание нам нужно, что бы укрепить свой организм. Закаливание – это средство укрепления здоровья. Если человек закаляется, он совсем не болеет. Закаляться можно воздухом, водой, а ещё можно босиком ходить по волшебным дорожкам. Я видел, что ребята ходят ваши ходят по дорожкам здоровья. Это здорово? Я все правильно сказал? Может вы что-то хотите добавить?

(*дети с Клёпой строятся паровозиком и направляются к следующей станции*)

Третья остановка «Витаминка»

Клоун: В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Витамины есть во всех овощах и фруктах. Витамины живут в продуктах питания, витаминов много, и у каждого витамина есть название, но самые главные А, В, С, D.

Витамин А хранится в рыбе, сыре, моркови, молоке. (показываем красный мяч)
Расти поможет, улучшит наше зрение.

Витамин С живёт в укропе, в капусте, свежих овощах.

Поможет он быть сильны, умным и даст нам бодрости заряд. (показываем зеленый мяч)

Витамин D- храниться в рыбьем жире, яйцах, молоке, а ещё его очень много в нашем солнышке

солнце в лучиках своих посылает нам его, что бы деткам было здорово и всегда тепло.

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими. (показываем желтый мяч)

Витамин В содержится в хлебе, горох, фасоль, и в кашах: овсяной, гречневой, пшенной.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. (показываем синий мяч))

Ребята, а сейчас я хочу попросить вас поиграть со мной. У меня в корзинке витаминки всех цветов. Каждый из вас может взять в руку по одному шарик и я буду называть цвет. Те, у кого шарик такого цвета, поднимают его вверх и мы называем витамин.

А теперь метание витаминок (шариков) в ведро с расстояния 1-1.5 метра.

Молодцы ребята, за это я дам вам всем по витаминке, что бы вы были здоровыми. Поехали дальше?

Пятая остановка «Погуляйка»

Клоун: Детки скажите вы любите гулять? А вы знаете, что прогулки на улице не только интересны, но ещё и очень полезны. Свежий воздух нам чистит лёгкие, что бы нам было хорошо дышать. Солнышко нам даёт витамин Д, который полезен для нашего мозга, и крепких костей. Свежий воздух нам помогает закаляться, что бы укрепить наше здоровье. А теперь вам задание. Назовите мне вещи, которые мы используем зимой, а что летом?

Молодцы. Поехали дальше.

Шестая остановка «Сонная полянка»

Клоун: На этой полянке я вам расскажу, зачем нам нужно спать ночью и особенно днём.

Сон-волшебник может всё –

Исцелит любое зло!

Сон всё сделает – я знаю!

Нам здоровья целый воз

Сон-волшебник в дом привёз!

Когда вы спите, вы растёте. Ваши ручки и ножки отдыхают, что бы набраться сил и когда вы проснётесь снова могли бегать, прыгать и совершать интересные дела. А теперь покажите мне как вы умеете спать. Положим ручки под щёчки.

Молодцы, а теперь поиграем в игру «День и ночь». Днём дети гуляют, прыгают играют, но как наступает ночь все должны лечь спать.

Ну, что едем дальше?

Седьмая остановка «Двигатейка»

Клоун: На этой остановке мы поговорим о том, зачем нам нужно много двигаться. Если организм недостаточно двигается, он получает недостаточное количество кислорода. А без кислорода нам очень сложно жить. Вот почему вы с утра, когда приходите в детский сад, первым делом вы делаете зарядку. Что бы разбудить свой организм, дать организму как можно больше кислорода, что бы хватило на целый день. Ну что, хотите дать организму много кислорода? Тогда будем соревноваться. Делимся на две команды. Какая команда пробежит быстрее.

Молодцы. Двигаемся дальше.

Восьмая остановка «Смешинка»

Клоун: Смех приносит огромную пользу для нашего тела и мозга. Хороший смех отлично поднимает настроение, а люди, которые любят смеяться, меньше болеют и злятся. Смех расслабляет мышцы тела, насыщает кровь кислородом. Смех полезен так же и для нашего дыхания. Ну что готовы посмеяться? Тогда играем в игру «Рассмеши меня».

Перед игрой нужно выбрать ведущего и дать ему носовой платок. Другие игроки встают вокруг ведущего в круг. Когда ведущий подбросит вверх платок, то все должны начать хохотать до момента, когда платок коснется пола, после чего моментально замолкнуть. Как правило, всегда кто-то запаздывает и продолжает смеяться, что уже вызывает смех и у остальных.

Заразительный смех

Дети ложатся на пол: ухом к животу другого. Когда конструкция готова, первый ребенок говорит «Ха!» Второй: «Ха-ха!» Третий: «Ха-ха-ха!» и т. д. Вскоре все дети начнут смеяться, потому что заразятся общим настроением. Здесь умалчивается причина и само содержание комической ситуации. Дети просто заражаются смехом друг от друга.

Вот какая у меня большая страна «Здоровейка». А кто помнит, почему она так называется? (потому что здесь живут только здоровые люди). Правильно и если вы будете соблюдать все правила, которые мы обсуждали на остановках, вы тоже будете всегда здоровые.

Клёпа: Какие правила?

Воспитатель: Ребята давайте вспомним все наши остановки и напомним Клёпе, что нужно для того, чтобы быть здоровыми.

«Здоровое питание», «Закаляйка», «Витаминка», «Погуляйка», «Сонная полянка», «Двигатейка», «Эмоции».

Вот вы, какие молодцы, теперь вы всё знаете про здоровье!