**КОНСПЕКТ**

**Развлечения для детей старшего дошкольного возраста в рамках краткосрочного проекта "Здоровая школа - здоровые дети"**

**на тему: «В гостях у Чихони»**

 **Цели:** Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и его пользе для здоровья. Рассказать детям о витаминах, ягодах и лекарственных растениях. Развивать чувство взаимопомощи. Учить заботиться о собственном здоровье и собственной безопасности.

 **Предварительная работа:** Ежедневная работа по разучиванию комплексов дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Разучивание стихов, песен. Изготовление атрибутов для игр. Подбор музыкального сопровождения.

 **Пособия:** Разрезные картинки с изображением лекарственных растений. Обручи, стартовые линии, мячи от сухого бассейна, канат, массажеры, набор «морские камни», тропа «здоровья», набивные мешочки.

**ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

 **Воспитатель:** Предлагаю вам, мои дорогие мальчики и девочки, отправиться в необычное путешествие. Но к любому путешествию необходимо тщательно подготовиться, ведь никогда не знаешь, что ждет тебя впереди. А что же нам нужно взять с собой в дорогу? Руки, ноги берем? А ушки? А внимание и сноровку? А хорошее настроение?

 **Дети:** Да! Да! Да!

 **Воспитатель:** В каждую волшебную страну попадают при помощи заклинания. А вы его знаете? Если нет, то я вам подскажу. Повторяйте все за мной:

 **Раз, два – повернись! Три, четыре - покружись!**

 **Хоть и страшно нам немножко,**

 **Лес чудесный впереди!**

 **Он откроет все дорожки, все дорожки и пути.**

 **Раз, два, три - в гости нас к себе впусти!**

Нам предстоит пройти через многие испытания, но я думаю, что мы справимся. Для начала снимем обувь, и пройдем по сказочной тропинке.

**Через мостик перейдем** – ходьба приставным шагом по канату.

**Сквозь чащу страшную пройдем –** подлезание под дугами. **Через пеньки и кочки -** Идем мы на носочках

**Кто ноги выше поднимал - тот не споткнулся, не упал. -** (Ходьба по массажным «кочкам», «морским камням» и тропе «здоровья»).

 А теперь присядем на «зеленую травку», посмотрим вправо, влево, закроем крепко - крепко глаза, и услышим, как шумит листвой зеленый лес, и поют лесные птицы. **(Включить запись шум леса).** И откроем глаза - **(проводится гимнастика для глаз).**

 **Ведущий:** Ой, что это? Какие маленькие стульчики и кроватки! Кто же здесь живет? Похоже, мы попали в страну гномов.

**Появляется гномик Чихоня. (Он все время, не переставая, чихает).**

 **Чихоня:** «Апчхи! Апчхи! Апчхи! Ой, спасите, помогите! Сил больше нет уже чихать. Хочу здоровым быть и в игры с вами поиграть. Прошу вас научить меня лесные травы собирать. Может они мне помогут выздороветь.

 **Воспитатель:** Странно, Чихоня живет в лесу и не знает, что здесь растут полезные растения: ягоды и травы. А что вы знаете о лекарственных растениях? Давайте научим его находить в лесу те полезные растения и ягоды, которые помогут ему справиться с простудой.

**Проводится эстафета «Собери лекарственные травы»**

(Дети собирают разрезные картинки с изображением лекарственных растений).

 **Чтение стихов о лекарственных растениях.**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот, листок, растет какой,Весь в прожилках, небольшой,Будто нитками прошитПодорожник – Айболит!По нему бегут, шагают, и совсем не замечают!А напрасно! Лист полезный-Лечит многие болезни. (Л. Герасимова) | Иван-чай и зверобойТак и рвутся, рвутся в бой! Наступают тут и там;По опушкам, по лесам.(Л. Герасимова) |
| Зеленый кустик,Дотронешься - укусит!Хоть крапива и не печь,Руку может вам обжечь. | Нет свежее ароматаИ приятней, чем у мяты.(Л. Герасимова) |

 **Ведущий:** Лекарственные растения можно принимать только по назначению врача. Но ягоды тоже лечат и предупреждают многие болезни.

**Дети читают стихи и загадки про ягоды.**

|  |  |
| --- | --- |
| Сидит рядом с нами,Смотрит черными глазами.Черна, сладка, малаИ ребятам мила. | Смотри-ка! Смотри-ка!В лесу земляника!Нежна и румяна, Душиста, медвяна!Ее собирали горстями в лукошко,Немножко в роток,Да в стаканчик немножко! (Л. Герасимова) |
| Ягоды смородиныЧерны, как агаты.Соберем смородиныУрожай богатый.Есть рецепт старинный,Как варить компот, Чтобы витаминыБыли круглый год. (Т. Шорыгина) | На веточке-качалкеКачается-качается,Ягодой малинойСладкой называется.Надо ягоды сушить:Ведь зимой она сумеетОт простуды вас лечить! (Л. Герасимова) |

**Проводится игра «Собери ягоды в лукошко»**

Дети делятся, на две команды. По сигналу капитаны команд с лукошком в руках бегут до обручей с цветными мячами. Одна команда собирает только ягоды красного цвета: землянику, малину, клюкву, а другая синего: смородину, ежевику, чернику.

**(Гном Чихоня, уходит в уголок и «засыпает»)**

**Воспитатель:**

Вот, собрали витамины

От черники до малины

Постарались вы не зря.

Где же гномик наш, друзья?

Я знаю, он спит, хотя давно пора вставать. А давайте его разбудим.

**Пальчиковая гимнастика.**

|  |  |
| --- | --- |
| Утро настало в лесу | Поднимаем руки вверх и раскачиваем над головой |
| Птицы поют пи-пи-пи. | Соединяем пальцы вместе и показываем пение птиц |
| Эй! Лежебока, не спи! | Соединяем пальцы вместе и «качаем головой» вправо, влево |
| Но гномик песен не слышит  | Ладони рук кладем под голову |
| Он спит и ровно дышит. | Имитируем сон гнома |
| Вдруг маленький паучок | Передвигаемся пальцами рук снизу вверх от пальцев ног до подмышек |
| Забрался к нему под бочок,  | Продолжаем движение вверх |
| Прямо к носу добрался | Щекочем нос. Чихнуть |
| Апчхи! Наш гном испугался. | Выпрямить руку вперед (пальцы соединить в кулак, большой палец поднять вверх)  |

 **Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему Чихоня постоянно чихает. Он, наверное, не соблюдает режим дня?

А вы, девочки и мальчики, знаете, что такое режим дня?

 Режим это определенный распорядок дня. Режим это верный помощник нашего здоровья! Он диктует, какое дело, нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Надеюсь, среди вас нет таких детей, которые поздно ложатся спать, засиживаясь за телевизором, или долго играют в компьютер?

**Дети**: Нет!

 **Воспитатель:** Нужно соблюдать правильный режим дня, тогда организму будет легко работать, и вы всегда будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

**Проводится игра «Раз, два - не зевай, а игру начинай»**

**Бег по кругу, вокруг мешочков. ( По сигналу дети замирают на одной ноге, стоя на мешочке, руки в стороны).**

**СЦЕНКА**

**Сорока** - Ой-ой-ой! Спасите! Помогите!

**Жаба** - Ква-ква! Что случилось? Объясни сорока мне. Кого нужно спасать?

**Сорока** - Да, зайчишку-хвастунишку. Взрослых дома нет, а с зайчишкой беда. Он лежит с закрытыми глазами, бледный, бледный, а зайчата не могут его разбудить. Вот и позвонили в лесную скорую помощь.

**Жаба** - Ква-ква, нужно торопиться, а то может случиться беда.

**Сорока** - Интересно, что же с ним могло случиться? Вы не знаете ребята?

 (Сорока улетает.)

**Жаба** – Ква-ква, я так и знала. Он вовсе и не спит, ему сейчас очень-очень плохо. Его нужно срочно отвезти в больницу. Ква-ква.

**Сорока** - Зайчата сказали, что они играли в больницу. А одна из сестер лечила младшего брата хорошим бабушкиным лекарством, маленькими цветными таблетками.

**Жаба** - Ква-ква-ква! Значит, случилось именно то, чего я и боялась, квак:

 У зайчонка тяжелое отравление! Ну что же, мы зайчишку вылечим, поможем ему.

**Сорока** – А вы, ребята, знаете, что лекарство это не игрушка, а оружие для борьбы с болезнями. Пускай все, и навсегда запомнят, чем кончаются вот такие игры.

 **Воспитатель:** – Я думаю, что вы у меня умные ребята и никогда не будете делать так, как сделали зайчата. И ты, Чихоня, это запомни! А нам пора прощаться.

 **Чихоня:** А на прощание я вас угощу вкусной и полезной клюквой в сахаре.

**Литература:**

 1. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. ТЦ Сфера. М.,2008

2. <http://dohcolonoc.ru/>

3.Ротенберг Р. Расти здоровым. М.,1992

4. Печатная работа в сборнике: Современные проблемы охраны здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 1-2 ноября 2011). –

М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2011.



