**Авторские методические разработки ДУХИНОЙ ОКСАНЫ ФЁДОРОВНЫ,** воспитателя, МБДОУ «Детский сад «22 «Радуга» ст.Лысогорской» в рамках конкурса педагогических идей по проблеме «Культура формирования здорового образа жизни у дошкольников»

***Сценарий экскурсии для детей 4-5 лет «Если хочешь быть здоров».***

**Цель**: Пропагандировать здоровый образ жизни, подвести к осознанию детьми потребностей заботы о себе и своем здоровье. Учить детей оценивать и прогнозировать свое здоровье.

В – ребята. Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие за здоровьем. Мы с вами побываем в осеннем парке, на школьном дворе, в школьной библиотеке, поиграем в игры, побегаем, попрыгаем и конечно укрепим своё здоровье.

В - Будьте внимательны, все, что вы увидите, потом расскажите мне.

*Придя в парк, даю возможность полюбоваться красотой осенней природы. Подышать свежим воздухом*.



В - Дети, посмотрите вокруг, как красив наш парк, много зелени. Еще не все деревья сбросили свой золотистый наряд. А какое над нами небо! Почему деревья спокойны?

Д. – потому, что нет ветра, погода безветренная.

В.- Воздух свежий, чистый.

Послушайте, не поют ли птички?

Какое сейчас время года?

Д. - осень.

В. - Какая осень? Почему её называют золотой?

Д. - потому что осенью листья на деревьях жёлтые.

В. - Что бывает с деревьями осенью? Какие вы знаете деревья, у которых опали листья?

Д. - клен, берёза, тополь.

В - Какие в парке растут еще зеленые деревья.

Д – ель, сосна, ёлка.

**

*Подойдя к ним, обращаю внимание, что эти деревья тоже украшают парк. Они высокие.*

В - Как мы называем деревья, которые все время стоят зеленые?

Д - хвойные, вечнозелёные.

В.- ребята, а вы знаете, что все деревья помогают нам дышать. Кислород, который выделяют хвойные деревья, очень полезен, давайте подышим им. *(дыхательная гимнастика).*

В. - А как называют деревья, у которых есть листья?

Д. - лиственные.

В.- ребята, я предлагаю вам собрать опавшие листочки с этих деревьев и поиграть с ними. *(Креативная гимнастика «Осенние листочки», Игровой стретчинг «Собери букет»).*



В. - Посмотрите на клумбы. Вот эту красоту создал человек своим трудом. Посмотрите, как красиво выглядят цветы на осенних клумбах. Мы тоже должны любить и беречь деревья, цветы. Давайте с вами постоим, вдохнём аромат осенних цветов. *(ароматерапия).*

**

В.- А сейчас мы с вами пойдём в школу.

*Первая встреча на школьном дворе с учениками 1В класса. Учитель Вартанян Л.Н.проводит урок физкультуры.*

У. – здравствуйте, ребята, мы вас приглашаем принять участие в нашей разминке, хотите?

Д. – да!

У.- тогда добро пожаловать, в две шеренги становись!



*Дети выполняют упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, на координацию движений. («Дровосеки», «Попрыгунчики» и т.д.)*

В.- ребята, вам понравились упражнения?

Д.- да!

В.- заряд бодрости получили!

Д.- да!

В.- давайте попрощаемся с нашими новыми друзьями. Что мы им пожелаем на прощанье?

Д.- здоровья, хорошего настроения и отличной учебы.

В.- теперь наше путешествие продолжится в школьной библиотеке.

*Дети заходят в библиотеку.*

**

В.- ребята, мы с вами пришли в библиотеку. Здесь работает Сивоконь Валентина Петровна. Поздоровайтесь с ней.

Д.- здравствуйте, добрый день.

Б.- здравствуйте, ребята. Я очень рада вас видеть. Устраивайтесь удобнее, я вам сейчас все расскажу и покажу.

*Библиотекарь показывает детям помещение библиотеки, рассказывает о том, где и как хранятся книги. Предлагает рассмотреть стеллажи детской литературы с книгами о спорте, о здоровом образе жизни, выставки новых журналов и газет.*

**

*Валентина Петровна к нашему приходу оформила выставку* ***«В здоровом теле - здоровый дух»*** *(книги с иллюстрациями о спорте, о ЗОЖ, репродукции произведений живописи, скульптуры, архитектуры, выставку детского творчества «Мой помощник спорт»).*

Б.- сейчас я хочу с вами немного поиграть.

*Читает отрывок из произведения К.И.Чуковского «Мойдодыр». Проводит беседу по иллюстрациям к книге (закрепление КГН).*

Б.- ребята, а от вас убегают вещи?

Д.- нет!

Б.- что вы делаете, чтобы быть чистыми!

Д.- умываемся, купаемся.

Б.- а чем надо мыть руки?

Д.- мылом.

Б.- чем чистить зубы?

Д.- зубной пастой и щеткой.

Б.- дети, что нужно делать по утрам, чтобы быть здоровым?

Д.- зарядку!

Б.- а, какие виды спорта вы знаете?

Д.- футбол, волейбол, хоккей.

*Валентина Петровна предлагает посмотреть презентацию о спортивном инвентаре, затем проводит викторину «Угадай вид спорта».*

* *

**«Угадай вид спорта»**

1.Как называются соревнования велосипедистов и лыжников? (Гонка.)

2. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный? (Баскетбольный.)

3.Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

4.В какой игре используется клюшка и шайба?(Хоккей.)

5. Она является залогом здоровья (чистота).

6. Ледовая площадка (каток).

7. Инструмент спортивного судьи. (Свисток).

8.Спортивный снаряд, который перетягивают. (Канат).

9. Танцор на льду.(Фигурист).

10. Страна зимних олимпийских игр 2014?(Россия).

**

*Познакомила с игрой в шашки и шахматы (форма, цвет фигур и доски, условие игры, названия шахматных фигур).*

Б.- ребята, сейчас я хочу познакомить вас с интересными играми, называются они шашки и шахматы.

Посмотрите, игра проходит на специальной доске, она состоит из белых и черных квадратиков. Эта доска называется игровое поле. По ней ходят специальные фигуры. В игре шашки все фигуры – пешки. Они белого и черного цвета. Потрогайте их, какой они формы?

Д.- круглой.

Б.- эти фигуры ходят только по черным клеткам. Играют два игрока, выигрывает тот, который забирает все пешки соперника.

А, вот эта игра – шахматы они белого и черного цвета. Но тут уже фигуры. Маленькие фигуры – это пешки, а эти –слон, конь, ферзь, а самая высокая фигура –король. Все эти фигуры ходят по игровому полю. Хотите потрогать их?

Д.- да.

Б.- ребята, в эти игры можно играть дома, с родителями. Когда вы подрастете. Придете в школу, я обязательно научу вас играть в эти игры.

Ф.- ребята, давайте с вами поиграем. Я буду показывать шахматную фигуру, а вы выполнять движения.

*Проводится с инструктором по физической культуре Березняк Л.Н. творческая игра «Угадай образ» цель: закрепление движений, подражательных упражнений, развитие фантазии, творческого мышления (слон, конь, пешка, король и т.д.).*

**

Б.- у нас в школе есть клуб «Белая ладья», наши ребята играют в шашки и шахматы и выигрывают разные турниры. Посмотрите у меня есть фотографии*.(показ фотографий).*

Д.- да, очень *Дети самостоятельно рассватривают фотографии, книги, журналы, газеты.*

Б.- ребята, вам понравилось у меня в библиотеке?

Д.- понравилось.

Б.- вы запомнили что можно много узнать о спорте, о спортивных играх из книг.

В- ребята, сейчас мы попрощаемся с Валентиной Петровной, пословицами и поговорками о ЗОЖ.

Р.- «Где здоровье – там и я».

Р.- «со здоровьем мы друзья».

Р.- « я здоровье берегу, тело в чистоте держу».

Р.- «закаляйся, умывайся, спортом разным увлекайся».

В.- путешествие наше продолжается. Мы пойдем в сквер.

*Выход детей в сквер.*

**

*В сквере проводятся подвижные игры «Осенний марафон****»,*** *«Угадай, какое это дерево****?»,*** *хороводная игра «Во поле бераза стояла», дыхательная гимнастика «Пускаем мыльные пузыри».*

* *

В- ребята, давайте вернёмся в наш любимый детский сад и поиграем на нашем стадионе.

*На стадионе проводятся игровое упражнение на бревне «Спортивный конь», индивидуальная работа с детьми.*

* *

**Итог.**

В.- как вы думаете, мы с вами укрепили свое здоровье?

Д.- да.

В.- а, какими упрожнениями?

Д.- мы дышали чистым воздухом, бегали, прыгали, играли в разные игры.

В.- я думаю ребята, что вы сегодня по дороге домой поделитесь своими впечатлениями с родителями от нашей экскурсии. И расскажите им . что такое здоровье.

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!*

[*Руссо Ж.-Ж.*](http://www.aforism.su/avtor/587.html)