**«АЗБУКА** **ЗДОРОВЬЯ»**

Досуг для детей подготовительной группы

**Задачи:**

1. **Образовательная:** обобщить и систематизировать знания детей о человеке как живом организме;
2. **Развивающая:** формировать умение и осознанное отношение к физкультуре как методу укрепления и тренировки, укреплять дыхательную мускулатуру, ориентироваться в пространстве;
3. **Воспитательная:** создавать условия для воспитания культуры здорового поведения у дошкольников; воспитывать привычки в ЗОЖ в процессе игровой, двигательной и коммуникативной деятельности.

**Атрибуты:** таблетки, микстура, градусник, шприц, фрукты (яблоко, мандарин, банан), овощи (капуста белокочанная, морковь). Музыкальная композиция: песня «Спортивная семья» (муз. Д. Трубачева, сл. А. Пилецкой).

Ход досуга

Ведущий. Здравствуйте! Сказав «здрав­ствуйте», мы желаем друг другу крепкого здоровья.

Наша викторина собрала друзей: Родителей и их детей, Доброжелательных гостей со всех краев и областей.

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен,

Он спасает от болезней.

Наша викторина проводится в День здо­ровья. Ее тема - «Азбука здоровья».

Входит заранее подготовленный персо­наж - ребенок-доктор.

Ребенок-доктор. Здравствуйте! Врача вызывали?

Ну, детишки, как здоровье?

Сердце ровненько стучит?

Голова, нога, животик, зуб

Случайно не болит?

Дети (хором). Нет!

Ведущий. Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы. Наши дети и взрослые зна­ют, что больному в детский сад прихо­дить нельзя. Это опасно, потому что мож­но сильнее заболеть самому и заразить других.

Ребенок-доктор. А я принес все необхо­димое для лечения.

Вытаскивает из сумки и демонстриру­ет таблетки, микстуру, градусник, шприц.

**Ведущий.** Это хорошо, что у вас есть лекарства от всех болезней. Но наши дети стараются обходиться без них. Они занимаются физкультурой, закаляются, после обеда спят, в течение дня много гуляют на свежем воздухе.

**Ребенок-доктор.** Как же обходиться совсем без лекарств? Медицина - это серьезная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты.

**Ведущий.** А можно постараться так организовать свою жизнь, что лекарства не понадобятся. Уважаемый доктор, убедиться в этом вам поможет песня, которую исполнят дети.

Исполняется песня «Спортивная семья» (муз. Д. Трубачева, сл. А. Пилецкой).

**Ребенок-доктор.**

Если все у вас в порядке,

Начинаем мы зарядку.

**Игра** «Как живешь?». Ребенок-доктор задает вопросы участникам викторины, они отвечают и выполняют имитационные движения. Ведущий помогает.

**Ребенок-доктор.** Как живешь?

**Дети** (хором). Вот так! (Поднимают большой палец вверх.)

**Ребенок-доктор.** Как плывешь?

**Дети** (хором). Вот так! (Имитируют плавательные движения.)

**Ребенок-доктор.** Как бежишь?

**Дети** (хором). Вот так! (Выполняют бег на месте.)

**Ребенок-доктор.** Вдаль глядишь?

**Дети** (хором). Вот так! (Приставляют руку ко лбу.)

**Ребенок-доктор.** Ждешь обед?

**Дети** (хором). Вот так! (Подпирают щеку рукой.)

**Ребенок-доктор.** Машешь вслед?

**Дети** (хором). Вот так! (Машут рукой.)

**Ребенок-доктор.** Утром спишь?

**Дети** (хором). Вот так! (Закрывают глаза, складывают ладошки под щеку.)

**Ребенок-доктор.** А шалишь?

Дети (хором). Вот так! (Надувают щеки и хлопают руками по ним.)

**Ребенок-доктор.** Я убедился, что ваши дети здоровы, счастливы и веселы, так что делать мне здесь больше нечего. До свидания, друзья!

**Ребенок-доктор** уходит.

**Ведущий.** Команды! Теперь мы начинаем наши конкурсы и соревнования. Вы готовы поприветствовать друг друга?

**Команды** (хором). Готовы!

**Ведущий.** Встречайте команду «Неболейка»!

**«Неболейка»** (хором).

Мы - команда «Неболейка»!

Шлем соперникам привет и от всей души желаем давать правильный ответ!

**Ведущий.** Приветствуем команду «Здоровейка»!

**«Здоровейка»** (хором).

Мы - команда «Здоровейка»!

К вам на конкурсы спешили и смекалку и уменье Мы с собою захватили!

**Ведущий.** Желаем командам успехов! Ведь им предстоит участвовать в различных конкурсах и состязаниях. И оценивать их успехи будет уважаемое жюри. Поприветствуйте членов жюри!

Представление членов жюри. Обращение председателя жюри к участникам. **Ведущий.**

От солнышка ясного станет всем теплей,

С умными командами сражаться веселей!

Докажите поскорей,

Кто умней и кто сильней!

Для начала давайте проведем разминку со всеми болельщиками и гостями.

Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья!»

**Ведущий.** Я буду читать стихи, а вы продолжайте. Если в стихотворении говорится про вас, то хором отвечайте: «Это я, это я, это все мои друзья!». А если нет - молчите! У меня к вам есть вопросы,

Отвечайте без ошибок.

Отвечайте быстро, просто,

Обязательно с улыбкой.

• Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

• Кто из вас всегда готов Жизнь прожить без докторов?

• Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

• Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица?

• Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?

**Первый конкурс.** «Разминка для команд». Кто больше назовет пословиц и поговорок о здоровье? Участники команд по очереди называют известные им пословицы.

• Здоровье за деньги не купишь.

• Чистота - залог здоровья.

• В здоровом теле - здоровый дух.

• Береги здоровье смолоду.

• Движение - это жизнь.

**Ведущий.** Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос «да», если про неполезную - отвечайте «нет». Каша - вкусная еда.

Это нам полезно?

**Дети** (хором). Да!

**Ведущий.**

Лук зеленый есть всегда Вам полезно, дети?

**Дети** (хором). Да!

**Ведущий.**

В луже грязная вода.

Пить ее полезно?

**Дети** (хором). Нет!

**Ведущий.**

Щи - отличная еда.

Щи полезны детям?

**Дети** (хором). Да!

**Ведущий.**

Мухоморный суп всегда есть полезно детям?

**Дети** (хором). Нет!

**Ведущий.**

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно?

**Дети** (хором). Да!

**Ведущий.**

Грязных ягод иногда съесть полезно, детям?

**Дети** (хором). Нет!

**Ведущий.**

Овощей растет гряда.

Овощи полезны?

**Дети** (хором). Да!

**Ведущий.**

Сок, компоты на обед пить полезно детям?

**Дети** (хором). Да!

**Ведущий.**

Съесть мешок большой конфет - Это вредно, дети?

**Дети** (хором). Да!

**Ведущий.**

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда - Будем мы здоровы?

**Дети** (хором). Да!

**Второй конкурс.** «Презентация витаминных салатов», выполненных группой поддержки команд. Участники придумывают на звание блюда и рассказывают о пользе каждого ингредиента, входящего в его состав. Жюри подводит итоги конкурса.

**Третий конкурс.** « Чья команда скорее соберет разрезную картинку с изображением свеклы или моркови?» . Участники команды по очереди бегут на противоположную сторону площадки для соревнований, берут со стола один фрагмент с изображением овоща и бегом возвращаются назад. Затем все участники вместе собирают детали изображения свеклы или моркови в целую картинку, выигрывает команда первой выполнившая задание.

**Четвертый конкурс.** «Объяснялки» **Ведущий.** Подумайте одну минуту, посовещайтесь со взрослыми и объясните, как вы понимаете высказывание «Мое здоровье в моих руках!». Выбранные дети дают ответ, выработанный сообща всей командой. Жюри подводит итоги конкурса.

**Ведущий.** Действительно, ребята, для того чтобы быть здоровым, нужно не лениться: заниматься физкультурой, делать по утрам зарядку, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе, бегать, плавать, кататься на коньках и лыжах, играть в хоккей и футбол в общем, вести здоровый образ жизни. Для поддержания здоровья никто другой за вас этого не сделает. Поэтому настало время объявить...

**Пятый конкурс.** «Угадай вид спорта!» . Участники команд по очереди показывают без слов при помощи движений и пантомимики какой-нибудь вид спорта, другая команда отгадывает загаданное. Соревнование проводится по принципу игры «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»! Жюри подводит итоги этого соревнования.

**Ведущий.** Время пришло подвести итог, каждый из вас сделал все, что мог. Прошли вы с честью испытания, решили сложные задания! Пока члены жюри подводят итоги всей сегодняшней викторины, предлагаю поиграть.

**Подвижная игра «Витамины и микробы».** Из числа играющих выбираются два-три «микроба», остальные игроки - «витамины». Посреди игровой площадки при помощи веревки обозначается круг. Дети-вита- мины встают по кругу лицом друг к другу. Дети-микробы стоят в кругу. По сигналу ведущего «Начали!» витамины впрыгивают в круг и выпрыгивают из него, микробы стараются осалить играющих, когда они находятся в кругу. Пойманные игроки должны обежать полный круг вокруг всех игроков и встать на свое место для продолжения игры. Выигравшими становятся дети, ни разу не пойманные микробами. **Ведущий предоставляет слово членам жюри для подведения итогов викторины и награждения команд. Ведущий.** Мы думали и веселились и даже спорили слегка, Но только крепче подружились - Нам помогла игра. Игра игрой сменяется, кончается игра, А дружба не кончается. Ни-ког-да!