***«Если хочешь быть здоров»***

***Познавательно – оздоровительный досуг в старшей группе***

**Цель:**  приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Формировать сознательное отношение к собственному здоровью.

Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Повысить речевую активность, развивать коммуникативные навыки через общение друг с другом.

 Вызвать положительный эмоциональный настрой.

**Ход  мероприятия:**

*Дети под музыку входят в зал, встают полукругом.*

**Ведущий:**Здравствуйте  ребята!

**Ведущий:** А теперь давайте поздороваемся по-другому, как мы здороваемся в распевке.

 ***Коммуникативная  игра  «Здравствуйте»***

Здравствуйте, ладошки - хлп,хлоп, хлоп!

Здравствуйте, сапожки, - топ, топ, топ!

Здравствуйте, лягушки - ква, ква,ква!

Здравствуйте, кукушки - ку,ку,ку!

Здравствуй, звонкий каблучок - чок,чок,чок!

И малышка светлячок - сссссс (пальчик к губам)

Здравствуй, поросёнок - хрю, хрю, хрю!

И телёнок на лугу - мууу!

Здравствуй, шустрый ветерок - (дуют на ладошку)

Здравствуй, детский голосок - ааааа! (протяжно пропевают звук "А")

**Ведущий:** Ребята, когда мы с вами здороваемся, мы желаем друг другу здоровья, значит, мы с вами пожелали друг другу здоровья.

- Ребята, а что такое здоровье? (Предполагаемые ответы детей: это когда человек крепкий, сильный никогда не болеет).

**Ведущий:**   Все  мы  хотим  быть  сильными,  здоровыми,  красивыми. Сегодня  мы  попробуем  разобраться,  что  поможет  нам  такими  стать.

**1 ребенок:**

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

**2 ребёнок:**

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

*Заходит  почтальон  приносит  письмо  от  Мойдодыра.*

**Ведущий:** (читает) «Дорогие  ребята! Я, Мойдодыр,  предлагаю  вам  вступить  в  общество  «Будь  здоров».  В  него  могут  войти  все  дети,  которые,  дружат  с  мылом  и  мочалкой,  зубной  щеткой  и  пастой,  физкультурой  и  спортом.  Вам  необходимо  отправиться  в  страну  Здоровья.  Но  прежде  чем  попасть  в  эту страну,  вам  предстоит  посетить  следующие  города:

* Чистюлино
* Закаляйка
* Крепышкино
* Вкуснотеево

**Ведущий:** Ну  как,  ребята,  вы  хотите  отправиться  в  путешествие?

Ну,  а  так  как,  мы  с  вами хотим быть здоровыми,  я  предлагаю  отправиться  в  путешествие  пешком, потому что это самый полезный для здоровья способ передвижения.

*Звучит музыка, дети выполняют различные виды ходьбы.*

***Разминка «Мы идем»***

1. За морями, за лесами есть огромная страна.

 Страной здоровья зовется она!

 Отправляемся вперед*, Ходьба обычная.*

 Много нас открытий ждет.

 Мы шагаем друг за другом

 Лесом и зеленым лугом.

2. Мостик в стороны качался, *Махи руками из стороны*

 А под ним ручей смеялся*. в стороны.*

 На носочках мы пойдем, *Ходьба на носках.*

 На тот берег перейдем.

3. Мы идем, идем, идем *Ходьба с высоким подниманием*

 И к болоту подойдем. *колен.*

 Перейдем преграду вмиг – *Прыжки с продвижением*

 И по кочкам прыг, прыг, прыг*. вперед.*

4. Дальше, дальше мы шагаем, *Обычная ходьба*

 И медведя мы встречаем,

 Руки за спину кладём *Руки за спину, ходьба*

 И вразвалочку идём. *на внешней стороне стопы.*

5. Мы шагаем, мы шагаем,

 Руки выше поднимаем. *Руки через стороны вверх.*

 Голову не опускаем,

 Дышим ровно, глубоко,

 Видишь, как идти легко!

**I город Чистюлино**

**Ведущий:** А вот и первый город. Но он закрыт на замок. Давайте сделаем пальчиковую гимнастику и откроем замок.

***Пальчиковая гимнастика «Замок»***

На двери висит замок

*(ритмичные соединения пальцев рук в замок),*

Кто открыть его бы смог?

Потянули *(руки тянутся в стороны),*

Покрутили *(круговые движения паль­цев от себя),*

Постучали *(основания ладоней сту­чат друг о друга)*

И открыли *(разомкнули пальцы).*

*Открывается слайд город Чистюлино.*

**Ведущий:** Ребята, посмотрите вокруг какая чистота. Вы, наверное, догадались в какой город мы попали? (ответы детей).

*Появляется Мойдодыр.*

**Мойдодыр:**

Здравствуйте, ребята!

Я - Великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр!

Умывальников начальник

И мочалок командир!

**1 ребёнок:**

Умываемся мы быстро, вытираемся мы чисто!

Так опрятны, аккуратны,

Что смотреть на нас приятно!

**Мойдодыр:**

Это я сейчас проверю.

**Ведущий:** Мойдодыр, наши дети знают много помощников, которые помогают быть чистыми и опрятными. И мы не боимся твоих испытаний.

**Эстафета «Друзья Мойдодыра»**

*Дети делятся на две команды. На противоположной стороне в корзинах расположены предметы личной гигиены, игрушки. Задание: добежать до корзины, взять только предмет личной гигиены, вернуться в свою команду. В конце эстафеты дети рассматривают предметы и рассказывают, для чего они нужны.*

*Входит Грязнулька, она громко плачет.*

**Грязнулька:**

Ой, ребята, помогите,

Что мне делать подскажите?

Одеяло убежало, улетела простыня

И подушка как лягушка

Ускакала от меня.

**Ведущий:** - Вам знакома эта девочка? - Как вы догадались? - Хотели бы вы дружить с этой девочкой?

Грязнулька, ты видела себя в зеркале?

**Грязнулька:** А зачем мне зеркало? (ответы детей).

**Грязнулька:**

Я всегда такой хожу

Никогда не мыла руки

Шею, уши и лицо,

Это глупое занятье

Ни к чему мне это всё.

**Ведущий:** Ребята, вы согласны с Грязнулькой? (ответы детей).

Как вы считаете, заботится Грязнулька о своём здоровье?

**Ведущий**: Ребята, давайте поможем Грязнульке, научим её умываться и пользоваться предметами личной гигиены.

***Проводится игра «Ровным кругом»***

Дети, взявшись за руки, встают в круг. 3-4 детям одевают шапочки (мыло, зубная щётка, расчёска, шампунь....)

*Дети двигают по кругу и произносят слова:*

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло (щётка, расчёска) здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движения, предлагают Грязнульке сделать тоже. Затем соответствующие движения выполняют полотенце, расчёска, мочалка, шампунь.

**Ведущий:**

Нам тебя, Грязнуля, жалко,

Дарим мыло и мочалку.

**Грязнуля**: Спасибо вам, ребята, вы научили меня умываться и следить за своим внешним видом, я теперь всегда буду чистой и опрятной.

*Грязнуля берёт подарки, благодарит и убегает.*

**Ведущий:** Ребята, я думаю нам тоже пора отправляться дальше.

*Дети под песню «Вместе весело шагать****»*** *идут по залу змейкой.*

**II город «Крепышкино»**

**Ведущий:** И вот перед нами новый город. Посмотрите внимательно, в какой город мы с вами попали? Как он может называться? Почему вы так думаете? Чем дети занимаются на плакате? Наша остановка в городе «Крепышкино».

*Звучит спортивная музыка вбегает Спортик.*

**Спортик:**

Здравствуйте, ребята!

Я Спортиком зовусь,

И если будет скучно -

В миг разгоню я грусть.

**Спортик:** Вы прибыли в город Крепышкино. Послушайте, какой девиз у жителей нашего города: «Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать». Здесь все жители по утрам делают зарядку, занимаются спортом, чтобы быть здоровыми.

**Ведущий:** А наши ребята тоже по утрам делают зарядку! Ребята, а для чего мы делаем зарядку? (чтобы проснуться, зарядиться бодростью, чтобы было хорошее настроение).

**Спортик:** Я предлагаю вам тоже сделать зарядку.

***Музыкально-ритмическая зарядка «Эй, лежебоки, ну- ка вставайте»***

**Ведущий:**

Мы сильны, ловки, здоровы -

Саши, Маши, Пети, Вовы.

Вот сейчас мы и покажем,

Это делом вам докажем.

**Ведущий:** Спортик, поиграй с нами в игру «Мы весёлые ребята!»

***Проводится игра «Мы весёлые ребята!».***

*Дети встают в круг (сзади в шортах ленты) и произносят слова:*

Мы весёлые ребята,

Любим бегать и скакать

Ну попробуй нас догнать!

*(Спортик догоняет детей, снимая ленты)*

**Ведущий:** Спасибо тебе, Спортик за весёлую зарядку и интересную игру, но нам пора отправляться дальше.

*Дети под музыку идут по залу змейкой.*

**Ведущий:** Посмотрите, какая красивая поляна (слайд). Давайте остановимся, полюбуемся красотой и немного отдохнём.

Садитесь в круг, возьмитесь за руки, почувствуйте тепло рук друг друга, закройте глазки.

А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем.

О волшебных берегах,

О невиданных краях*. (Звучит спокойная музыка).*

Откройте глаза, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу.

А сейчас мы продолжим свой путь.

**III город «Закаляйка»**

**Ведущий:** А вот ребята и следующий город. В этом городе живут самые здоровые люди, они никогда не болеют, потому что ежедневно закаляются. Девиз у жителей этого города «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».

**Ведущий**: Каквы думаете, зачем закалять организм? *(Закалённый человек мало болеет или совсем не болеет. Легче переносит заболевание. У него всегда бодрое настроение).*

**Ведущий**: А мы с вами закаляемся в детском саду и дома? А как? Мы сейчас поиграем в игру и расскажем как мы это делаем.

***Игра «Раз, два, три - у картинки замри!»***

*На полу разложены картинки с изображением различных видов закаливания изображением вниз. Дети передвигаются подскоками между картинками, по сигналу останавливаются, берут одну картинку, переворачивают и рассказывают, что на ней изображено.*

**Ведущий:** А у меня тоже есть картинка *(самомассаж)*. Это самый простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Что такое массаж? *(это поглаживание, растирание, надавливание).* А часть слова «самомассаж» - сам, что оно означает? *(Что этот массаж человек может делать себе сам).*

***Самомассаж «У жирафа пятна, пятна, пятнышки везде»***

**Ведущий:** Мы с вами вспомнили основные приёмы закаливания и нам пора отправляться дальше.

*Дети под песню «Вместе весело шагать****»*** *идут по залу змейкой.*

**IV город Вкуснотеево**

**Ведущий:** Вот мы прибыли в новый город. А как он называется вы узнаете, если отгадаете загадки.

Мама из крупы сварила, И уха он, и бульон,

Посолила, подсластила. Щи, рассольник - то же он.

Эй, ну где же ложка наша?! Он гороховый, капустный

Так нужна на завтрак ... (каша). И, конечно, очень вкусный. (суп).

Сделан он из молока, Нарезаем вкусных фруктов

Но тверды его бока. Или вкусных овощей.

В нем так много разных дыр. Украшаем это блюдо,

Догадались? Это ... (сыр). Угощаем им гостей. (салат).

**Ведущий:** О чём, ребята, эти загадки. (ответы детей). Значит, как город называется в который мы попали? А в нём живёт наш старый знакомый - Карлсон. А вот и он.

**Карлсон:**

Привет ребятишки, девчонки и мальчишки.

К вам спешил навстречу я. Полюбуйтесь на меня. *(Дети здороваются с Карлсоном).*

Самый умный и воспитанный, и красивый, и упитанный.

Потому что очень рад есть ну всё, ну всё подряд. *(Оглядывается по сторонам).*

Где тут доктор Айболит? У меня живот болит?

**Ведущий**: Ни к чему Карлсон тебе доктор. Я кажется, уже всё поняла от чего у тебя живот болит. Вот что у тебя в корзинке?

**Карлсон**: А это угощение для вас. Я много чего приготовил- здесь и чипсы, и хот- доги, и газировка моя любимая.

**Ведущий:** Вот поэтому Карлсон у тебя и болит живот. Посмотри в твоих гостинцах много вредной еды. Есть надо продукты богатые витаминами, чтобы быть здоровыми и не болеть. Ребята, давайте поможем Карлсону разобраться, где полезные, а где вредные продукты.

***Игра «Да и нет»***

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Творог, сыр, кефир всегда

Нам полезны, дети? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (Да)

Пачку чипсов съесть всегда

Нам полезно, дети? (Нет)

Растворимая лапша

Нам полезна, дети? (Нет)

Овощей растёт гряда

Овощи полезны? (Да)

Килограмм конфет с утра

Съесть полезно, дети? (Нет)

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Жвачки, «Кола» - ерунда,

Вы согласны, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? (Да)

**Ведущий:** Карлсон, ты теперь запомнил какие продукты полезные. Давай мы разберём твои угощения, и уберём всё, что вредит здоровью.

*Дети вместе с Карлсоном раскладывают продукты.*

**Карлсон:** Спасибо вам, ребята, теперь я буду, есть только полезные продукты и у меня не будет болеть живот!

**Ведущий:** Ну что, ребята, помогли мы Карлосону, сейчас снова в путь.

*Дети под музыку подскоками передвигаются по залу.*

*Появляется чистая Грязнуля.*

**Грязнуля:** Подождите, подождите! Еле-еле вас догнала! А вот и я!

**Ведущий:** Да кто ты? Не пойму я!

**Грязнуля:** Я - бывшая Грязнуля!

**Ведущий:** Посмотрите - она отмылась - и как переменилась!

**Грязнуля:** Мне нынче стало ясно, что чистой быть прекрасно!

**Ведущий:** Что ж, бывшую Грязнулюм ы будем звать Чистюлей!

**Грязнуля:** Хочу я чистой быть всегда и спортом заниматься, и правильно питаться.

**Ведущий:** Ну что же пойдём тогда с нами в страну Здоровья.

*Дети под музыку подскоками передвигаются по залу.*

**V Страна  Здоровья**

**Ведущий**:       Вот  мы  и  прибыли  с  вами  в страну  Здоровья.  У  меня  к  вам  такой  вопрос:  Что  нужно  делать,  чтобы  быть  здоровым?

*(Соблюдать  правила  гигиены,  чистить  зубы,  полоскать  рот,  мыть  руки  с  мылом.  Правильно  питаться,  употреблять  витамины. Отдых  и  сон,  закаливание,  прогулки  на  свежем  воздухе.   Делать  зарядку  и  заниматься  спортом).*

**Ведущий:** Давайте дадим маленькие советы нашим гостям

Чтоб здоровье сохранить, У здоровья есть враги,

Организм свой укрепить, С ним дружбы не води!

Знает вся моя семья Среди них тихоня лень,

Должен быть режим у дня. С ней борись ты каждый день.

Если будешь унывать, Чтоб ни один микроб

Плакать, ныть, скучать, страдать, Не попал случайно в рот,

Можешь даже очень быстро Руки мыть перед едой

Ты здоровье потерять. Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты, На прогулку выходи,

Рыбу, молокопродукты – Свежим воздухом дыши.

Вот полезная еда, Только помни при уходе:

Витаминами полна! Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось, Мы открыли вам секреты,

Разболеться получилось, Как здоровье сохранить.

Знай, к врачу тебе пора. Выполняйте все советы

Он поможет нам всегда! И легко вам будет жить.

 **Ведущий:**  Молодцы!   Я думаю, что вы все будете следить за своим здоровьем и постараетесь его сохранить.  Я  с  радостью  могу  вручить  вам  эмблемы  общества  «Будь  здоров»  за  ваше  участие  и  ваши  знания.

 (Вручение  медалей).

**Ведущий:** Ребята, нам пора отправляться в обратный путь.

*Дети**идут по залу.* *Звучит лёгкая музыка.*