Познавательно-оздоровительный досуг в старшей группе «Путешествие в страну Здоровья»

**Цель:** укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений [и игр](http://cityadspix.com/tsclick-BQBE4NTK-MKIGQJBF?url=http%3A%2F%2Fwww.ulmart.ru%2Fgoods%2F368133&sa=wp&bt=20&pt=9&lt=2&tl=3&im=MzY1NS0wLTE0MTQ1NzIyMTUtMTU4Mjg0NTI%3D&prdct=0c3d083f0a30093307&kw=%D0%B8%20%D0%B8%D0%B3%D1%80) с использованием нестандартного оборудования.

**Задачи:**

**Физкультура:**

• Развивать физические качества, общую выносливость организма.

• Воспитывать положительные черты характера (настойчивость, терпение, активность, интерес и любовь к физкультуре и спорту.

Здоровье:

• Формировать представления о способах сохранения и укрепления своего здоровья.

• Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Безопасность:

• Знакомить с доступными способами укрепления здоровья.

• Призывать соблюдать технику безопасности во время игровых упражнений.

• Научить мерам профилактики при замерзании частей тела.

Познание:

• Закрепить знания о зимних и летних видах спорта.

• Познакомить с пословицами, поговорками о здоровье.

• Знакомить детей с некоторыми способами укрепления здоровья.

Коммуникация:

• Вовлекать детей в общий разговор, учить вести диалог.

• Закреплять обобщающие наименования: виды спорта, спортивный инвентарь.

**Оборудование:**

Письмо в конверте, план-маршрут, картинки с видами спорта (лыжи, коньки, велосипед, бег, плавание, санки, 3 мольберта, значки (снежинка, цветочек, конверты с картинками («закаливание», «зарядка, физкультура, спорт», «правильное питание», «соблюдение режима», «соблюдение гигиены», «прогулки на свежем воздухе», вывески («Страна Здоровье», «Спортивный клуб», звукозаписи (пение птиц, журчанье ручья, соки (по количеству детей, нестандартное спортивное оборудование для полосы препятствий: дорожки (цветные пуговки, разноцветная, деревянная, каменная, многофункциональная скакалка, фигурный тоннель, конфетка-бревно, обруч-пещера, кочки, гусеница со следами, гора, разноцветные шары.Нестандартное спортивное оборудование для спортзала: лыжи, скакалки, гантели, ловишки, напольные шашки, эспандер, ловкие ножки, массажеры, цветик-семицветик, сухой аквариум, ямочки, ветерок в бутылке, полосатые колечки, гимнастическая скамейка, пенечки для перешагивания, гимнастические палки.

**Ход развлечения.**

Воспитатель: ребята, я вчера получила письмо от Совуньи. Мы то знаем, что Совуньясамая заботливая среди смешариков. Раз она нам пишет, значит что-то случилось. Давайте прочтем письмо.

(Достает и читает письмо) .

«Дорогие ребята группы «Смешарики». Пишет вам ваш друг Совунья. У нас в городке случилась беда – эпидемия какая-та. У Нюши заболели зубы, у Бараша высокая температура и уши болят, у Кроша головные боли, у Пина слабость, Ежик простыл, Как-Карыч не может летать – крылья заболели, Лосяш страдает бессонницей, а у Копатыча живот болит. Я сама-то не болею, но не знаю как помочь моим друзьям. Я их очень люблю, и хочу, чтоб они выздоровели. Я узнала, что есть страна «Здоровье», где можно найти рецепт здоровья. У меня даже есть зашифрованный план, но я не могу его расшифровать. Помогите мне, пожалуйста, достать рецепт здоровья».

Воспитатель: ребята, давайте посмотрим, что за план?

(С конверта достает план-маршрут. Вместе с детьми рассматривают и обсуждают: через что им придется пройти, и где спрятаны секретные подсказки в виде картинок, которые дети обязательно должны найти) .

Воспитатель: ребята, я хочу вас предупредить, страна Здоровья находится очень далеко и путь будет не легким. Нам предстоит пройти полосу препятствий, но, я думаю, мы справимся и успешно дойдем до страны Здоровья. Вы готовы? А на чем можно добраться, нам подскажут картинки.

Как вы думаете, на чем можно было бы добраться до страны Здоровья зимой? А летом?

Дети: Зимой: на лыжах, на коньках, на санках; летом: на велосипеде, бегом, вплавь.

Проводится игра «Зимние и летние виды спорта».

(на мольберты со значками снежинки и цветка вывешиваются картины).

Воспитатель: я вам предлагаю отправиться пешком, босиком: а как вы думаете, ходить пешком полезно?

Дети: предположения детей.

(Ходить пешком в любую погоду полезно, дышишь свежим воздухом, по дороге можно увидеть красоту природы, услышать пение птиц, журчание ручья, понаблюдать за силой ветра) .

Воспитатель:

Отправляемся мы в путь,

Приключения нас ждут,

До чего же кругом все чудесно!

Нам по свету бродить интересно.

И не будет нам страшно нигде,

Мы друг другу поможем в беде.

Ну что, в добрый путь? Предлагаю с собой взять быстроту, смелость, находчивость, смекалку.

(Заранее устанавливается полоса препятствий из нестандартного спортивного оборудования) .

Каждый раз обращаемся к плану. Конверт с секретной подсказкой достаем только тогда, когда данную полосу препятствий проходит последний ребенок.

Дорожки: «цветные пуговки», «разноцветная», «деревянная», «каменная», «цветочная» (послушаем пение птиц) .

*Конверт с картинкой «Закаливание».*

«Многофункциональная скакалка» в виде речки (перепрыгнуть) (послушаем как журчит речка) .

*Конверт с картинкой «Соблюдение режима».*

«Фигурный тоннель» (подлезание) .

*Конверт с картинкой «Зарядка, физкультура, спорт».*

«Конфетка-бревно» (приставным шагом) .

*Конверт с картинкой «Соблюдение гигиены».*

«Обруч-пещера» (лазание на четвереньках, опираясь на ладони и колени в замкнутом пространстве, ориентироваться в нем) .

Воспитатель: дети, в пещере было холодно, вы не замерзли? А чтобы не было обморожения, что нужно делать? Как можно согреется?

Дети: потереть ладони до нагрева и приложить теплые руки к щекам.

Выполняется согревающий массаж.

Чтобы не озябнуть,

Встали и потерли руки,

Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

А потом ладошки на щечки,

Мы согреемся немножко.

Греем носик,

Слегка подергать кончик носа.

Греем уши,

Растирать за ушами «примазывать уши, чтоб отклеились», (эти упражнения положительно воздействуют на внутренние органы) .

Не боимся мы ведь стужи.

«Кочки» (перешагивают с кочки на кочку) .

*Конверт с картинкой «Правильное питание».*

«Гусеница со следами» (ходьба по гусенице, наступая точно не следы) .

*Конверт с картинкой «Прогулки на свежем воздухе».*

«Гора» (как можем преодолеть: перелезть, обойти, маленькие горы – перешагнуть) .

Воспитатель: ребята, как тут дышится, какой тут воздух?

Дети: легко, свободно, воздух свежий, чистый.

Выполняется дыхательное упражнение.

Горный воздух мы вдохнем,

Дышим носом, выдох - ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом помогаем.

Воспитатель: ребята, мы приближаемся в страну Здоровье, двери-ворота откроются только тогда, когда мы передвинем в другую сторону эти волшебные шары.

«Разноцветные шары» (над головой натянута леска, на ней шары, которые можно передвинуть. Шары передвигаются при помощи гимнастической палки) .

Заранее из модулей строится Здоровье: вывеска, на стене детские рисунки.

Дети: ура! Мы уже в стране Здоровья (дети осматриваются) .

Воспитатель: какой мы долгий путь прошли, вы устали наверно, давайте немножко отдохнем и посмотрим: что в конвертах, которые мы нашли? (открываем конверты и по очереди вывешиваем на мольберт картинки).

• «Правильное питание»: чтобы быть здоровыми надо правильно питаться, есть только полезную пищу, богатую витаминами, без красителей и консервантов. Как вы думаете почему у Нюши заболели зубы? (она любит сладкое). Какой совет мы можем дать Нюше?

• «Закаливание»: почему Ежик простыл? (если хочешь быть здоров, закаляться надо, а помогут нам солнце, воздух и вода) .

• «Прогулки на свежем воздухе»: от чего у Бараша поднялась температура и уши болят? (он может выйти на улицу зимой без шарфика, без шапки). Гулять на свежем воздухе очень полезно, но надо одеваться по погоде.

• «Зарядка, физкультура, спорт»: почему у Пина слабость и у Кар-Карыча заболели крылья, летать даже не может? Чтобы бодро себя чувствовать и быть сильным и ловким надо с утра делать зарядку, заниматься физкультурой и спортом.

• «Соблюдение гигиены»: почему у Копатыча живот заболел? (Он очень любит трудиться на огороде, может быть не мыл руки после работы и ел пищу грязными руками, а мы знаем – чистота залог здоровья) .

• «Соблюдение режима»: почему Лосяш уснуть не может, а у Кроша головные боли? (они вовремя не ложатся спать, не гуляют на свежем воздухе, обязательно надо соблюдать режим дня) .

Воспитатель: ребята, вот он – рецепт здоровья, о котором говорила Совунья. Мы сейчас сможем помочь нашим друзьям Смешарикам. Вечером обязательно напишем и отправим письмо Совунье, в котором расскажем, как стать Неболейкой.

Воспитатель: ребята, ведь здоровье – самое дорогое, что есть у человека, и существует много пословиц и поговорок о здоровье, давайте вспомним их.

Проводится игра «Доскажи словечко».

Чистота – залог здоровья.

Движение – это жизнь.

Здоровье за [деньги](http://cityadspix.com/tsclick-IQBE4N35-GECAQUGV?&sa=wp&bt=20&pt=9&lt=2&tl=1&im=ODk1NS0wLTE0MTQ1NzIyMTUtMTI5NDQ4MTA%3D&kw=%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B3%D0%B8) не купишь.

Береги здоровье смолоду.

Здоровье дороже богатства.

Мойте руки перед едой – будете здоровы.

Полезное питание – залог здоровья.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Воспитатель: ребята, предлагаю вам посетить спортивный клуб (вывеска). Здесь все жители этой страны в свободное от работы время занимаются физкультурой и спортом. Но если вы обратили внимание спортивный инвентарь в клубе необычный. Можно сказать волшебный.

На полу заранее разложены нестандартные спортивные оборудования: лыжи, скакалки, гантели, ловишки, напольные шашки, эспандер, ловкие ножки, массажеры, цветик-семицветик, сухой аквариум, ямочки, ветерок в бутылке, полосатые колечки.

Воспитатель: ребята, а теперь я вам предлагаю позаниматься, набраться сил. Выберите себе тренажер, а потом можете поменяться.

Дети занимаются на тренажерах.

Воспитатель: а теперь, ребята, предлагаю вам поиграть в «Бездомного зайчика». У меня даже есть волшебные шнурочки, которые могут превратиться в домики.

Раз, два, три - покружились

И в зайчиков превратились.

Ребята, напомните мне, пожалуйста, правила игры.

Дети: (напоминают правила) .

Проводится игра «Бездомный заяц».

После игры проводится итог и зайчики превращаются обратно в детей.

Воспитатель: ребята, вы действительно здорово справились со всеми заданиями нашего путешествия и стали более сильными и ловкими, много интересного и полезного узнали. Где мы сегодня были? Какие препятствия преодолевали? Чем занимались в стране Здоровья? Понравилось ли вам в этой стране? Хотели бы еще побывать? (Ответы детей)

А самое главное, мы достали рецепт здоровья для нашихсмешариков. А за то, что вы были такие дружные и смелые, примите от жителей этой страны вот эти угощения (соки). А теперь нам пора возвращаться в наш детский сад. Видите этот волшебный мостик, мы сейчас пройдем по нему и окажемся в своем детском саду. Но сначала давайте попрощаемся с гостями. И пригласим их еще к нам.

Дети проходят через «Мостик» (по скамейке перешагивая «пенечки») .

Воспитатель: вот мы и в нашем любимом детском садике.

Ребята, я хочу вам сказать:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!