*Конспект развлечения*

*«Путешествие в страну Неболейка»*

*/старший дошкольный возраст/*

*Воспитатель: Вафина Людмила Анатольевна/*

**Цель:** приучать детей самостоятельно следить за своим здоровьем. Закрепить знания детей о значении витаминов для здоровья человека, вспомнить пословицы и поговорки о здоровье, познакомить с новыми пословицами. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, чувство коллективизма. Развивать память, мышление, монологическую речь детей, способствовать раскрытию творческих способностей.

**Словарная работа:**: витамины А, В, С,Д, здоровье.

**Оборудование и материалы:** арка-вход с надписью «Страна Неболейка», костюм Короля, предметы личной гигиены для дидактической игры «Чудесный мешочек»,  макет дерева, карточки с изображением продуктов питания для дидактической игры «Чудо-дерево», шапочки-витамины (А, В, С, Д, Е), костюмы к танцу «Земляничка», лупа, султанчики для ритмической гимнастики.

**Ход развлечения**.

**Дети под музыку заходят в зал.**

**Воспитатель:** Добрый день, ребята.Сегодня я хочу пригласить вас в необычное путешествие. Но сначала расскажу я вам старую легенду: *(слайд горы)* «Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги *(слайд боги).* Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали решать…. Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек  должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.  Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе *(3-4 ребёнка),* в каждом из нас. Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? *(ответы детей)*

**Чтобы громче пелись песни,**

**Жить, чтоб было интересней,**

**Нужно сильным быть, здоровым!**

**Все: Эти истины не новы!**

- Ну что, нам пора отправляться в путешествие. Вы готовы? Ну, тогда в путь.

*Звучит музыка, неожиданно появляются Неряха и Грязнуля.*

**Воспитатель:** Кто пришёл в нежданный час? Путешествие у нас.

Мы гостей уже не ждали.

Посмотрите —  странный вид. Он о чём-то говорит.

Кто такие? Отвечайте! Праздник нам не нарушайте.

**Грязнуля:** Угадайте, кто мы.

Не люблю я, братцы, мыться. С мылом, щёткой не дружу.

Вот поэтому, ребята, Вечно грязная хожу.

И сейчас не потому ли назовут меня…(Грязнулей)

**Неряха:** Честно я скажу, ребята,

Быть опрятным, аккуратным**—** очень трудно…

Сам не знаю, почему. Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу. Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха? Я не знаю. Я…(Неряха)

**Воспитатель:** Зачем вы к нам явились?

**Грязнуля:** Мы думаем, что здесь найдём себе друзей.

**Неряха:** Наверняка, среди этих ребят много грязнуль и нерях.

**Воспитатель:** Нам, увы, не по дороге. Уносите, братцы, ноги!

Не найдёте среди нас Вы друзей себе сейчас!

**Грязнуля и Неряха:** Не прогоняйте нас, пожалуйста!

**Воспитатель:** Ой, ребята, посмотрите, какие они грязные, неаккуратные. Наверняка у них много разных микробов, как в стихотворении, которое нам расскажет Софья.

**Стих «Микробы».**

Взглянуть в микроскоп ты на руки попробуй

Увидишь там полчища разных микробов.

Они – возбудители разных болезней

Их стряхивать с рук все равно бесполезно.

От этих микробов есть средство простое:

Они погибают от мыла с водою.

Запомни, пожалуйста: перед едой

Ты руки старательно с мылом помой.

**Воспитатель:** Ребята, а может, мы возьмём их с собой в страну «Неболейка», и они станут чистыми, аккуратными?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** *(обращается к Грязнуле и Неряхе):* Хотите с нами побывать в стране «Неболейка»?

**Грязнуля:** Что это за страна?

**Неряха:** А там не страшно?

**Воспитатель:** Бояться нечего. Ребята вам помогут.

**Грязнуля и Неряха:** Согласны.

*Дети под музыку идут по кругу. Стоят стражники возле  арки-входа.*

**1 стражник**. Мы не пропустим вас в страну «Неболейка», если вы не ответите на наши вопросы и не выполните наши задания.

**2 стражник**. Вы должны наощупь угадать предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказать, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек».**

**1 стражник**. Молодцы, вы справились с нашим заданием!

**2 стражник**. Добро пожаловать в страну «Неболейка»!

*(Дети под музыку проходят в арку и садятся на стулья)*. *Звучат фанфары. Выходит Король страны «Неболейка» .*

**Король.** Здравствуйте! Я очень рад вас видеть и приветствовать в моей стране «Неболейка»!

А как вы понимаете, что значит быть здоровым? *(Ответы детей)*

Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить свое здоровье?

Есть такая поговорка**: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».**

Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (*Ответы детей)* Закаляться, делать зарядку, купаться, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж.

- А что вы делаете в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? *(Ответы детей).* Да, каждое утро делаете зарядку, гуляете на свежем воздухе, повара на кухне готовят вам вкусную здоровую пищу, когда мы выходим на прогулку, Галина Дмитриевна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. Сейчас и мы с вами сделаем ритмическую зарядку.

**Танец «Делайте зарядку – будете в порядке».**

**Король.** Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит?

**Грязнуля:** Я знаю, это – лимонад и  шоколад.

**Неряха:** Нет, это чипсы и сухарики.

**Король.** Ребята вы согласны? Совет я мудрый дам.

Знай, не всё, что продаётся здоровью пользой обернётся.

Это — вкусно, то — полезно, что — то вовсе бесполезно.

Выяснить это нам поможет игра **«Исправь меня!».**

**Король. Жёлтая Фанта — напиток для франта**

Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри. *(дети исправляют ответ).*

**В мире лучшая награда – это плитка Шоколада.**

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

**Знайте, дамы, господа: “Сникерс” — лучшая еда.**

Будешь кушать “Сникерс” сладкий, будут зубы не в порядке.

**Я собою очень горд, я купил сегодня торт.**

Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.

**Даёт силы мне всегда очень жирная еда.**

Даёт силы нам всегда витаминная еда.

**Король.** Молодцы, вас не запутаешь. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим **чудо–дерево** *(на столе карточки с продуктами, дети выбирают полезные для здоровья и вешают на дерево. Например, яблоко-полезное, конфета-нет).*

**Проводится  игра «Чудо-дерево».**

**Король.** Полюбуйтесь своей работой. Вот так чудо-дерево получилось — почки полезными плодами  распустились.

**Мы запомним навсегда:**

**Все:   Для здоровья нам нужна витаминная еда!**

**Воспитатель:** В нашем детском саду повара готовят для детей вкусную и полезную пищу. А дети очень любят есть кашу, а какую вы сейчас узнаете, послушав песню.

**Песня «Манная каша».**

**Король.**  Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут  А, В, С, Д, Е.

*Под песню «Про витамины» выходят дети-витамины.*

**ВИТАМИН А –**  Я витамин роста. Я помогу вам расти, а также сохраню зрение. Я живу в оранжевых и красных овощах и фруктах. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец, а еще этот витамин есть в рыбе и яйцах.

**ВИТАМИН В –** Я помогаю усваивать пищу. Меня можете найти в орехах, рисе, молоке, яйцах, мясе, рыбе.

**ВИТАМИН С –** Я укрепляю организм и защищаю от болезней. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, нужен витамин С. Я живу во всем кислом – это лимон, апельсин, смородина, шиповник, мандарин, клубника.

**ВИТАМИНА Д** **–** Я  важен для роста и  укрепления костей. Меня можете найти в сыром желтке, твороге, сливочном масле, печени, морепродуктах.

**ВИТАМИН Е –** Меня зовут витамин Е. Я необходим для здоровья вашей кожи. Я живу в зеленых овощах, фруктах и зелени. Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук. *(Под музыку витамины уходят)*

**Воспитататель:** Как интересно, правда, ребята. А сейчас я предлагаю послушать стихи.

У малютки-дочки,

Аленькие щечки.

Потому что витамины

Каждый день в меню Ирины.

Сок в стакане и компот

Регулярно дочка пьет.

У Ирины на лице

Витамины А, В, С.

Л.Богдан.

Много всяких витаминов

Есть в шкафу у тети Нины.

Выбирай, как на витрине,

В витаминном магазине.

Кроме яблок есть варенье,

Витаминное печенье!

В чашке – ягодки малины

(в них ведь тоже витамины!)

Есть на ветке виноград

И ему я очень рад,

Но вот тянется рука

К витамину с буквой «Ка».

Потому что всем известно –

Съесть его всегда полезно.

Это сладкий, разноцветный

Витаминчик мой конфетный!

Н. Тарасов.

Витамины нам полезны,

Это точно знаю.

Только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

Объясняет мама мне

Они прячутся везде.

Ты из фруктов, овощей,

Получай их поскорей.

О. Ковальчук.

В огороде для Полины

Поспевают витамины.

Вот висят на каждой ветке

Разноцветные таблетки.

Ярко-красные – малина,

Рыжеватые – рябина;

Синие – ирги горошки,

Да смородины сережки.

Алые, блестящие.

Пробуй – настоящие!

Е. Братухина.

Кто такие витамины?

Для чего проникли в лук,

В молоко и в мандарины,

В черный хлеб, в морковь, в урюк?

Рассмотрю-ка их в окрошке,

Через дедовы очки –

Кто они? Соринки? Мошки?

Человечки? Паучки?

Может в перце и петрушке,

Незаметные на взгляд,

Очень маленькие пушки

По бактериям палят?!

Если так, то Витамины

Мне нужны наверняка –

Съем на полдник мандарины,

На ночь выпью молока!

С. Лосева.

Шундый матур бакчабызда

Сәламәт үсик.

Илләребез тыныч булсын,

Бәхетле яшик.

**Воспитатель**: Вот, оказывается, какие витамины полезные. Их много в землянике. И сейчас я предлагаю посмотреть танец «Земляничка».

**Танец «Земляничка».**

**Король.** Итак, запомните Правило**«Не садиться за стол, если на нем нет овощей. Отдавать предпочтение растительной пище».** А теперь скажите, вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

**Дети:**

1. Чистота — залог здоровья.

2. Самое большое богатство — здоровье.

3. Здоровье всему голова.

4. Имеем здоровье — не бережём, а потеряем плачем.

5. Нет счастья без здоровья.

6. Спиться — здоровиться.

7. Весёлый смех — здоровье.

8. Человек без здоровья, как дерево без корня.

9. Здоровье — как зеркало, разобьёшь — не склеишь.

10.Здоровье не купишь за деньги.

**Воспитатель**: А сейчас давайте посмотрим презентацию «Секреты здоровья».

**Презентация «Секреты здоровья».**

**Воспитатель**: Посмотрите, ребята, что произошло с нашими Грязнулей и Неряхой! *(лица детей и руки вымыты, одежда чистая и опрятная).* Ну что, Грязнуля и Неряха, понравилось вам наше путешествие? Что нового вы узнали? Ну что, дети,  остаёмся  жить в стране «Неболейка»?

Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

**Песня «Желаю, чтобы все были здоровы».**