**Сценарий физкультурного досуга для детей старшей группы**

**«Путешествие в страну Здоровья».**

**Цель.** Сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей устойчивого представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Содействовать систематизации знаний о здоровом образе жизни.

- Создавать условия для потребности в двигательной активности.

- Способствовать желанию детей заботится о своем здоровье.

**Предварительная работа:** Беседы с детьми о пользе занятиями спортом и физкультурой, о значении соблюдений правил гигиены , режима дня и правильном питании. Чтение и рассматривание книг о спорте и здоровье.

**Место проведения**: спортивный зал

**Участники:** дети старшей группы.

**Оборудование:** обручи 7 шт. , конусы, стойки, дуги , гимнастические скамейки, мягкие модули, дорожки с изображением следов, горка, тумба, деревянные кочки для ходьбы, 2 мяча, носилки, мягкие игрушки, письмо.

Ход занятия.

Дети входят в спортивный зал.

**Вед**: Здравствуйте ребята. Очень рада всех вас видеть. Ребята сегодня утром почтальон принес письмо, давайте посмотрим от кого оно и что там написано. Ведущий читает письмо. « Дорогие ребята, вам пишут жители страны здоровье. В нашей стране все жители здоровы и сильны, у нас нет никаких болезней, потому что у нас всегда хорошее настроение, мы занимаемся спортом, следим за чистотой, правильно питаемся и много гуляем и никого не обижаем.

Ждем вас в гости».

**Вед:** Предлагает детям отправиться в Страну здоровья.

**Полоса препятствий**: Проползти по скамье на животе подтягиваясь руками, пролезть под дугу, шагать по кочкам, подняться по горке на возвышение и спрыгнуть с него на мат, прыжки из обруча в обруч, ходьба по дорожкам, прыжки через модули. (дети проходят полосу препятствий 3 раза)

**Вед**: Обращается к детям – « Вот мы и попали с вами в страну здоровья, ребята вы не устали? Тогда давайте проведем экскурсию по стране здоровья. Первый город который мы посетим – это город Гигиены.

**Вед:**  Спрашивает детей о значении гигиенических процедур (ответы детей). А теперь давайте посоревнуемся, чья команда самая быстрая и чистая.

**Эстафета** «Чистюля»

Атрибуты: мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа, бумажные салфетки, поднос.

Дети строятся в две колонны по 8 человек. По команде « раз два три- беги!» бегом по очереди переносят предметы гигиены, первый ребенок бежит с подносом и кладет его на стол, и так далее. Последний ребенок бежит до стола, забирает все предметы гигиены неся их на подносе, возвращается к своей команде.

**Вед:** Ребята, вы все теперь знаете, что нужно соблюдать гигиену, содержать свое тело в чистоте. Умываться, принимать душ, чистить зубы, ведь от грязи может самый здоровый человек заболеть. Первый закон страны Здоровья – это чистое тело. В стране здоровья есть еще и другие законы.

**Вед:** Ребята, давайте дальше отправимся путешествовать по стране Здоровья, и посетим город Спорта.

**Эстафета: «Морское дно»**

Команда стоит в колонне по одному, у первого игрока в руках надувной круг, ракушки лежит в обруче на полу. По

сигналу игрок одевает круг и бежит к обручу. Там берет ракушку и возвращается к своей команде,

передает круг следующему.

**Эстафета: «** Кто быстрее!»

Команда стоит в колонне по одному, у первого участника в руках большой мяч. По сигналу

первый ребенок, катит перебирая руками мяч до конуса, обводит конус, возвращается к своей команде таким же способом.

**Вед:** Ребята вы все хорошо играли, соревновались, вы двигались. Мне кажется, что вы сможете назвать еще один закон Страны Здоровья. Здоровье - это движение.

**Вед**: А сейчас мы проведем конкурс.

**Конкурс:** Кто быстро и правильно найдет картинки с полезными и вредными продуктами питания.

Оборудование: картинки с изображением продуктов питания, разложенные на полу.

Два участника

( игру повторять 2-3 раза).

**Вед**: Ребята, вы молодцы быстро справились с этим заданием. Вы теперь хорошо запомнили, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться есть полезные продукты и витамины. И это как вы уже догадались, еще один закон страны Здоровье.

Здоровье – это правильное питание.

**Вед:** В стране Здоровья есть еще один закон. Скажите, должен ли здоровый человек быть добрым, щедрым, помогать людям, животным ? (ответы детей).

Вы сейчас открыли четвертый закон страны Здоровья, Здоровье – это доброе сердце.

**Вед**: Добрый доктор Айболит он под деревом сидит , приходи к нему лечиться и ворона и лисица – всех излечит , исцелит добрый доктор Айболит. **Айболит**: Помогите мне ребята. В лесу заболели зверята. Носилки в руки вы берите и зверей сюда несите!

**Игра «Спасение животных»**

Оборудование: носилки -2 штуки, мягкие игрушки – 16 штук,

Дети стоят в колонне друг за другом - двое первых берут носилки и бегут к животным выносят их из леса.

**Вед:** Ребята, давайте вспомним все законы страны Здоровья.

- Здоровье – это чистое и сильное тело;

- Здоровье – это правильное питание;

- Здоровье – это движение;

- Здоровье – это доброе сердце.

**Вед:** Теперь вы знаете законы страны Здоровья и если вы будете соблюдать их, то сможете стать жителями Страны Здоровья!

До скорых встреч. Желаю вам здоровья!

Дети: выходят из спортивного зала.