**Сценарий познавательного развлечения «Мы здоровье сбережем» для детей старшей группы.**

**Цель:**формировать  представление детей о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья: соблюдение детьми правил питания,  знания детей о витаминной еде;  вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены.

**Оборудование:** поднос с предметами личной гигиены, игрушками, книжками; корзинка с фруктами и овощами; ободки с изображением овощей.

**Ход развлечения:**

**Воспитатель:**-Чтоб здоровым, крепким быть

Надо развиваться!

И для тела и души

Спортом заниматься!

- Здравствуйте, ребята! Если мы здороваемся с кем–нибудь, что это значит? (Мы желаем ему здоровья)

- А что такое здоровье? ( Это сила, красота, ловкость, чистота, хорошее настроение)

- Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по стране здоровья. Вы согласны? Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

(Дети садятся на импровизированный поезд, звучит звук поезда. Останавливаются на первой станции).

**Восп: -**Станция **«Зарядкино».** Чтобы быть всегда здоровым, с чего надо начинать свой день? ( С зарядки).

**(Под музыку делаем зарядку)**

- Ребята, зарядку мы сделали, садитесь. Сейчас мы снова будем говорить о нашем здоровье. **Беседа о здоровье.**

1) Расскажите, как правильно ухаживать за зубами?

2) Какие органы помогают нам узнать, что небо голубое, а снег белый? (Органы зрения – глаза)

3) При помощи каких органов мы узнаем, что нас зовут гулять?  (Органы слуха – уши)

4) По каким признакам можно узнать, что человек простудился?

5) Что нужно делать, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (Тщательно мыть рук, овощи, фрукты; заниматься физкультурой, спортом; закаляться) .

6) Как человек выражает радость?

**Восп:**- Давайте и мы с вами улыбнемся, ведь вы так много знаете о здоровье, а наше путешествие еще не закончилось, занимайте свои места в волшебном поезде, отправляемся в путь. (Звучит звук поезда)

**Восп:**- Следующая станция **«Чистюлькино».**

 Ребята, вы знаете, что все необходимо содержать в чистоте и порядке? Есть даже русская народная  пословица «Чистота – залог здоровья».  Посмотрите, на этой станции собрано много разных предметов. Что вы видите? Здесь есть такие предметы, которые помогают нам следить за своим здоровьем. Выберете каждый себе  по такому предмету и расскажите, как он помогает следить за здоровьем.

**Игра «Найди предметы личной гигиены»**

(На подносе лежат ср-ва личной гигиены, игрушки, книжки и т.п.) (Дети по – очереди рассказывают, для чего нужны расческа, мыло, зубная щетка, полотенце).

- А сейчас вы должны ответить на мои вопросы «да» или «нет», но прежде чет ответить, вы должны подумать.  **Игра «Да – нет».**

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Пищу нужно глотать не жуя.

Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

Надо всегда облизывать тарелки после еды.

- Молодцы! Ну что готовы отправиться дальше? Садитесь на свои места в наш волшебный поезд. (Звучит звук поезда)

**Восп:**Следующая станция **«Витаминная».**

- А вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми?

-Посмотрите, на этой станции смешались фрукты и овощи. Сейчас мы разделимся на 2 команды и отправимся в магазин. 1 команда будет покупать овощи, другая фрукты.

**П/и «Кто быстрее наполнит корзинку»**

**Восп:**- Ребята, вы рассказали о продуктах , которые очень полезны для здоровья, ведь в них очень много витаминов.

-Что нового вы сегодня узнали? Что вам больше всего запомнилось? Как вы будете следить за своим здоровьем?

- Очень рада я сегодня.

И совет такой вам дам –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за праздник наш веселый

Я вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю.