**СЦЕНАРИЙ**

**ИГРЫ «ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЗДОРОВЬЯ»**

***Цель мероприятия:*** Продолжать конкретизировать и обобщать знания детей в области «Здоровья» и формировать правильное представление о ЗОЖ. Готовить организм ребёнка к физической нагрузке, активизировать его внимание, повысить эмоциональное состояние.

***Задачи мероприятия:***

1. Дальнейшее обучение детей коллективной и групповой игре.

2. Приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом.

3. Привитие навыков личной гигиены, культуры ЗОЖ. Расширять кругозор детей об органах и системах организма, уточнить о сердце, и о его роли в жизни каждого человека.

4. Формирование у дошкольников интереса к дальнейшему изучению мира здоровья.

5. Обучение правилам поведения во время игры, развитие познавательной сферы, обучение участия работе в команде.

6. Закреплять знания об органах дыхания и о значении дыхательных упражнений в укреплении дыхательной мускулатуры. Закрепить знания о правильном питании, о личной гигиене и гигиенических средствах индивидуального пользования.

8. Укреплять и совершенствовать все виды мышц тела ребёнка, максимально развивая его двигательную активность.

10. Воспитывать организованность, дисциплинированность, внимательность, чувство ответственности и коллективизма, умение действовать на сигнал.

11. Развивать музыкальное восприятие.

***Оборудование:*** спортивный инвентарь, плакаты, картина с изображением сердца, таблички с названием станций, призы.

Данное мероприятие позволяет решить комплекс образовательно-воспитательных задач и суметь проследить полноценность воздействия достигнутых целей на обозначенные группы, составляющие здоровье.

Игровое мероприятие состоит из разных видов деятельности:

- интеллектуальной, творческой, коммуникативной и других.

Построено мероприятие на развлекательных и развивающих элементах, которые последовательно увлекают ребят в удивительное путешествие.

Принципы построения мероприятия:

1. Принцип Сказочности - основан на сказочных названиях и персонажах.

2. Принцип Доброго отношения к своим друзьям и старшим товарищам.

3. Принцип креативности, поскольку творческую личность можно воспитать только в творческой обстановке и при участии педагога, творящего и заражающего своими идеями детей.

4. Принцип коллективности, который способствует сплочению коллектива, воспитанию общительности и дружеских взаимоотношений.

5. Принцип «Не навреди», поскольку педагог должен соотносить цели и задачи игры со способностями и возможностями детей.

***Предполагаемые результаты.***

1. Пробуждение интереса к игре, к получению новых знаний.

2. Понятие детьми необходимости культуры здорового образа жизни, занятий спортом, выполнение правил личной гигиены.

3. Развитие волевых и физических качеств.

4. Сплочение коллектива.

Подготовительный этап.

1. Подготовить и раздать деткам четверостишья о здоровье.

2. Сделать таблички с названием станций: «Режим дня», «Утренняя зарядка», «Гигиена», «Сердечко», «Физкультура и спорт», «Здоровый образ жизни».

3. Подготовить загадки для детей.

4. Подобрать с музыкальным работником мелодии на спортивную тему, сделать подборку музыкальных записей.

5. Пригласить родителей для проведения и участия в спортивных играх с детьми.

6. Вместе с родителями приобрести призы.

7. Для сладкого стола закупить соки, фрукты и печенье.

8. В течение 5-7 дней воспитатель читает деткам сказки и рассказы о здоровье «Сказка про умное Здоровье», «Сказка про то, как медвежонок Шуня здоровье искал», «Болезнь льва», «Притворная болезнь» и другие.

***ХОД МЕРОПРИЯТИЯ***

Введение /2 минуты/

Дети рассаживаются на стульчики, которые расставлены полукругом. Играет музыка.

- Ребята у нас с вами сегодня очередное путешествие. Давайте вспомним, какие путешествия мы уже совершали. /Страну сказок, Страну букв и цифр, Мир добрых сказочных героев и другие/. Правильно. Нынче наш путь лежит в особый мир.

Забегает в комнату зайка.

- Ой, кто это к нам пришёл? Правильно, зайка.

- Здравствуйте. Я так торопился. Тоже хочу с вами путешествовать. Я буду вам помогать.

- Возьмём зайку с собой? На какую букву начинается слово «зайка»? Какие ещё слова на эту букву вы знаете? /Знайка, зефир, золото, зубы, здоровье/. Мы совершим небольшое путешествие в мир здоровья, постараемся найти пути сохранения нашего здоровья и что надо делать, чтобы быть здоровым.

Впереди нас ждёт много станций, на которых мы будем делать остановки, отгадывать загадки, преодолевать препятствия. Вам придётся проявить находчивость, смелость, ловкость, выносливость. Справитесь?

Основная часть /18 минут/

Ребята, как вы понимаете, смысл слова «Здоровье»? /Ответы детей/. Объяснение: «Здоровье» - это такое состояние организма человека, при котором у него ничего не болит, он может работать долгое время без усталости, уверен в себе и в своих силах и не приносит вреда здоровью других людей. Но прежде, я загадаю вам загадку:

Я повсюду, где бываю,

Всё на свете успеваю,

Потому что у меня

Строгий распорядок дня!

- Правильно. Распорядок дня. Это наша первая станция.

Зайка выносит табличку с названием режим дня.

- Давайте вместе вспомним наш распорядок дня.

Воспитатель показывает плакат с распорядком дня.

- Вы все его выполняете? Какие молодцы. Теперь отгадайте следующую загадку:

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю …

- Правильно. Зарядку. Наша вторая станция. Вспомним, как мы её делаем.

Под музыку дети повторяют за воспитателем упражнения и читают стих:

Быстроногая Лошадка

Утром делала зарядку.

Потянулась для начала

И копытом постучала.

Цок! Цок!

А теперь прыжки – вперёд,

Вбок, назад, наоборот.

Скок! Скок!

Бег на месте, а потом-

Махи гривой и хвостом.

Мах! Мах!

До чего же хвост и грива

Шелковисты и красивы!

Ах! Ах!

Громко фыркнула Лошадка:

- Фр-р-р! Закончена зарядка!

- Зайка, какая у нас следующая станция? Неси табличку. «Гигиена». Что мы делаем по утрам? Умываемся.

- Молодцы! А теперь для вас игра «Загадаю – отгадай» (закрепить знания о предметах личной гигиены и их назначении)

1. «Намочи меня водой,

Да потри рукой

Как начну гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь» (мыло) (чтобы содержать тело в чистоте)

2. «Он не сахар, не мука,

Но, похож на них слегка,

По утрам он к вам на зубы

Попадает всегда» (зубной порошок, паста) (чтобы содержать зубы в чистоте, защитить от кариеса, освежить дыхание)

3.»Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком» (расчёска) (следить за волосами, быть опрятными)

4. «Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам» (зубная щётка) ( чтобы очистить зубы от остатков еды)

5. «Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз.

Не забуду и про нос» (носовой платок) (содержать нос в чистоте)

Отгадали, молодцы! А что из этих средств гигиены нельзя передавать другим? (расчёску, зубную щётку, носовой платок).

- Теперь показываю вам картинку, и вы называете мне, что на ней нарисовано. Правильно. Наша станция «Сердечко».

Показывает картину с изображением сердца и предлагает найти свое сердечко.

 «День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук» (Сердце)

- С какой стороны находится? Стучит? А как? Человек может прожить без сердца, как вы думаете? А почему?

- Да, правильно, наше сердце похоже на большой насос, который заставляет кровь двигаться по трубкам-сосудам, разносит кровь по всему телу и снабжает кислородом. Послушали его биение? Как оно сейчас бьётся? Правильно, тихо. Теперь мы проследим за ним в течение нашего дальнейшего путешествия.

Сейчас выполним несколько оздоровительных упражнений и поедем дальше. Готовы?

1. «Глазки» (глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала – 10 раз)

2. «Язычок» (язычок вы покажите, на него вы посмотрите – 10 раз)

3. «Ротик» (чтобы легче говорить, рот подвижным должен быть – 6-8 раз)

4. «Домик» (Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём) Соединить концевые фаланги выпрямленных рук. Пальцами правой руки с достаточным усилием нажать на пальцы левой руки – 10 раз.

- К следующей станции «Физкультура и спорт» мы двинемся или пробежимся под музыку.

1. Ходьба – различные виды,

2. Боковой галоп (лицом в круг, спиной в круг);

3. Бег с поворотом в другую сторону на сигнал.

4. Ходьба,

5. Упражнение на дыхание «Петушок».

- Послушаем наше сердце. Громче стучит. Для чего нужны дыхательные упражнения? (чтобы восстановить дыхание после физических нагрузок, вдыхать кислород, а выдыхать из организма углекислый газ). Упражнение на дыхание: «Подуем на плечо».

- Вот и отдохнули, закрепили знания, а теперь продолжим путь, впереди нас ждёт игра «Стоп» (для формирования правильной осанки и сохранении равновесия).

Дети ходят по залу под музыку, оттягивая носок вниз, на сигнал «стоп» - останавливаются и должны простоять некоторое время на одной ноге, сохраняя равновесие. Повторить 2-3 раза.

- А теперь ещё игра-эстафета «Выложи солнышко» Повторить 2-3 раза, действуют на сигнал.

Игра-эстафета: «Кто быстрее передаст мяч по кругу» 2-3 раза. (развивать быстроту рук).

- Осталось пройти ещё несколько испытаний, чтобы достигнуть последней станции.

1. Ходьба кубикам;

2. Ползание по туннелю;

3. Ползание под гимнастической скамейкой;

4. Бег по наклонной доске;

5. Прыжки через веревочки «ручейки».

- Зайка уже ждёт нас с табличкой «Здоровый образ жизни».

Итоговая часть /5 минут/

- Я знаю, что вы подготовили о нём стихи.

Дети рассказывают стихи:

Все вместе. Я люблю семь правил ЗОЖ

Ведь без них не проживешь!

1-й. Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте,

Будет талия на месте.

2-й. Долго, долго, долго спал -

Это недугов сигнал.

Закаляйтесь, упражняйтесь

И хондре не поддавайтесь.

3-й. Спорт и фрукты я люблю,

Тем здоровье берегу.

Все режимы соблюдаю,

И болезней я не знаю.

4-й. Много на ночь есть не буду,

Я фигуру берегу.

Не курю я и не пью,

Я здоровым быть хочу.

5-й. Я купаюсь, обливаюсь:

Ясно всем, что закаляюсь,

Я отбросил много бед -

Укрепил иммунитет.

6-й. Ешьте яблоки и груши,

Ваша кожа будет лучше.

Съешьте вы еще лимон,

Усвоить кальций поможет он.

7-й. Я активно отдыхаю

И здоровье укрепляю,

Ни на что не сетую,

Что и я вам советую.

8-й. Я и в шахматы играю:

Интеллект свой развиваю.

Встану я и на "дорожку":

Сброшу вес еще немножко

9-й. Вы питайтесь пять раз в сутки,

Не будет тяжести в желудке,

Пейте с медом молоко

И заснете вы легко.

- Вот и закончилось наше путешествие. Вам понравилось? Так что надо делать, чтобы быть здоровыми? – заниматься физкультурой и спортом, закаляться, больше проводить времени на свежем воздухе, играть, правильно питаться, соблюдать основы гигиены, вести здоровый образ жизни.

- Давайте ребята, возьмёмся за руки, пожелаем друг, другу здоровья, пожимая руку. Я вам тоже желаю здоровья. Мы последнее правило не выполнили. Какое? Правильно. Теперь все вместе собираемся на прогулку. Там мы вместе с папами ещё позанимаемся физкультурой, чтобы у нас был хороший аппетит и здоровый сон. Но перед этим зайка раздаст вам в подарок фрукты, а мы поблагодарим его за помощь, участие и скажем:

- До свидания, зайка. Приходи к нам в гости!

Дети съедают фрукты и с воспитателем и папами сбираются на прогулку. Берут с собой призы для эстафеты. Мамы остаются накрывать обеденный стол с печеньем и соками.