

Сценарий досуга «Путешествие по тропинке здоровья» для детей старшего, подготовительного к школе возраста

Цель: формировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Продолжать учить детей осознанно подходить к своему здоровью.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Расширять представления о важности для здоровья гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения.
- Вызвать эмоционально положительное отношение к участию в развлечении. Формировать стремление общаться, быть доброжелательным и отзывчивым.

Ход досуга:

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята! Я рада вас всех видеть!
На спортивную площадку приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья начинается у нас.

Разминка «На лесной полянке». (На спортивной площадке).

На лесной полянке,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький Енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, Волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки не отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут!

Ведущий: Молодцы, ребята, с разминкой справились! А сейчас мы с вами отправляемся в увлекательное путешествие по тропинке здоровья к доктору Айболиту за добрыми советами.

- Ребята, посмотрите, там кто-то есть. *На игровой площадке Баба Яга играет в песочнице, затем грязными руками пытается съесть яблоко.*

- Баба Яга, что ты делаешь? Разве можно грязными руками что-то есть?
И почему ты такая чумазая, ты не умывалась?

Баба Яга: нет. А что нужно умываться? Мне и так хорошо. (Я и так красивая).

Ведущий: конечно, нужно умываться, мыть руки и не один раз, а много.

Баба Яга: да ну вас, я проще делаю! Вот так! (*Плюет на руки, вытирает об себя*).

Ведущий: нет, Баба Яга так не годится. Посмотри, как нужно правильно умываться.

Физкультминутка «Кран, откройся...»

Кран, Откройся!

Нос, Умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, Уши,

Мойся, Шейка!

Шейка, мойся Хорошенько!

Мойся, Мойся, Обливайся!

Грязь, Смывайся!

Грязь, Смывайся!!!

Ведущий: ребята объясните Бабе Яге, зачем нужно умываться?

Дети: чтобы быть чистым, опрятным, быть закаленным, смыть микробы.

Баба Яга: а кто такие микробы, я их боюсь!

Ведущий: там, где грязь, живут микробы,

Мелкие – не увидеть.

Их микробов очень много,

Невозможно сосчитать.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Неприменно от микробов

Сильно заболит живот.

Микробы есть в воздухе, в грязной воде, на нашем теле.

Скажите ребята, вы знаете, как микробы попадают в наш организм?

Дети: при чихании, кашле, если не мыть руки перед едой и после туалета, вернувшись с улицы, есть невымытые овощи и фрукты.

Баба Яга: Дайте мне скорее умыться, я боюсь микробов.

(*Тазик с водой, мыло, полотенце*).

Ведущий: чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Ведущий: Баба Яга, а ты любишь играть?

Баба Яга: очень люблю!

Проводится игра-эстафета «Что нужно для умывания».

Две команды стоят на линии старта, по команде бегут до обруча, где лежат средства гигиены и другие предметы. Детям надо выбрать правильные предметы, и бегом вернуться к команде, положив предмет в обруч.

Загадки: загадывает Баба-Яга

Чтоб грязнулей не быть,

Следует со мной дружить,

Пенное, душистое,

Руки будут чистыми. (**Мыло**)

Гладко, душисто, моет чисто. *(Мыло)*
Костяная спинка, Жестяная щетинка,
С мятной пастой дружит, нам усердно служит. *(Зубная щетка)*
Оказались на макушке
Два вихра и завитушки.
Чтобы сделать нам причёску,
Надо что иметь? *(Расческа)*
Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое? *(Полотенце)*
Вместе с мылом и водой,
Я слежу за чистотой,
Пены для меня не жалко,
Разотру вас, Я - ... *(Мочалка)*
Если руки наши в ваксе,
Если на нос сели кляксы,
Кто тогда нам первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?
Без чего не может мама
Ни готовить, ни стирать,
Без чего, мы скажем прямо,
Человеку умирать?
Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли -
Жить нельзя нам без... *(Воды)*

По окончании игры Баба Яга умывается, моет руки.

Баба Яга: спасибо, вам, ребята, что научили меня умываться. Теперь я всегда буду чистая и аккуратная. До свидания!

Ведущий: до свидания, Баба Яга! А мы с вами отправляемся по тропинке здоровья дальше.

На соседней игровой площадке сидит Тетушка Непогодушка под зонтом и чихает.

Ведущий: что здесь случилось?

Тетушка Непогодушка: Я во время дождя ходила без куртки, без зонта, без сапог по лужам и, наверное, простудилась.

Ведущий: разве так можно? Ребята, давайте расскажем Тетушке Непогодушке, почему надо одеваться по погоде.

Высказывания детей.

Ведущий: Тетушка Непогодушка, а мы с ребятами для тебя игру-эстафету приготовили. Она называется **«Не промочи ноги»** (С кочки на кочку).

Тетушка Непогодушка: А у меня для вас есть загадки.

Если в руку меня взять
И на кнопку нажать,
Сразу превращусь в грибок,
Чтоб под дождём ты не промок! *(Зонт)*
Если дождик моросит
И асфальт дождем залит,
Ты с собой его берешь

И на улицу идешь,
Ты под ним всегда сухой,
В непогоду он с тобой. *(Зонт)*
Если дождик, мы не тужим –
Бойко шлепаем по лужам,
Будет солнышко сиять –
Нам под вешалкой стоять. *(Сапоги, галоши).*
Если дождик будет капать,
На дороге - лужи, слякоть,
Грязь - не вытянешь ноги,
Что наденешь? *(Сапоги).*

Ведущий: вот видишь, **Тетушка Непогодушка** оказывается и в дождик можно гулять, не промочив ноги и с хорошим настроением, и после такой прогулки не заболеть. А еще дождик очень полезный для деревьев, цветов, всех растений, после дождя в лесу растут грибы.

Тетушка Непогодушка: Грибы я люблю. *(Пытается сорвать мухомор).*

Ведущий: подожди, подожди. Разве ты не знаешь, что некоторые грибы могут быть ядовитыми. Ребята, давайте поможем Тетушка Непогодушка собрать грибы в корзину.

Игра-эстафета «Собери грибы»

Тетушка Непогодушка: спасибо вам, ребята! До свидания!

Ведущий: до свидания! А мы с ребятами отправляемся дальше по тропинке здоровья.

На соседней игровой площадке дети встречают Карлсона.

Карлсон: пообедал я отлично этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра, а теперь лететь пора.

Пытается завести мотор, но не получается.

Что же такое творится? Моторчик не хочет заводиться!

Ведущий: Карлсон, что с тобой произошло?

Карлсон: Я обкушался варенья, а еще было печенье,

Торт и множество конфет, очень вкусный был обед.

А теперь мотор заглох. Ой, зачем я ел пирог?

А еще у меня живот болит.

Ведущий: А много конфет ты съел?

Карлсон: ну, примерно такой кулек. *(Показывает).*

Ведущий: все ясно. Ребята тебе сейчас расскажут, почему у тебя болит живот.

Высказывания детей.

Из кармана Карлсона вываливаются конфетные фантики, которые он пытается спрятать.

Ведущий: Карлсон, а это что у тебя такое? Да, много же ты конфет съел, а это очень вредно. Да еще, наверно, руки плохо помыл или зарядку не сделал, вот живот и болит.

Ребята, давайте пригласим Карлсона на нашу веселую зарядку.

Проводится зарядка «У жирафа...»

Ведущий: Карлсон, как твой живот, больше не болит?

Карлсон: Болит.

Ведущий: Мы с ребятами путешествуем по тропинке здоровья, идем к доктору Айболиту за добрыми советами. Пойдем скорее с нами, он тебе поможет.

Под большим деревом сидит доктор Айболит.

Ведущий: здравствуй, доктор Айболит!

Айболит: *здравствуйте*, ребята! Я очень огорчен и расстроен! Я хотел бы угостить вас вкусными и полезными фруктами, но вредные микробы проникли в мой сад и унесли из них все витамины.

(Показывает детям нераскрашенные картинки фруктов).

Помогите мне, отгадайте загадки и микробы исчезнут.

Загадки о фруктах:

Знают этот фрукт детишки,

Любят, есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет... *(Банан).*

Фрукт похож на неваляшку,

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив,

С дерева упала... *(Груша).*

Круглое, румяное, я расту на ветке;

Любят меня взрослые и маленькие детки. *(Яблоко).*

С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно. *(Апельсин).*

- Молодцы, ребята, к фруктам вернулись витамины. *(Айболит показывает цветные картинки). Угощает фруктами.*

Ведущий: спасибо, доктор Айболит, фрукты мы съедим в группе, когда помоем руки с мылом. А теперь дай ребятам добрые советы, как сохранить и укрепить свое здоровье.

Советы доктора Айболита:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна.

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде!

Вот вам добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Чтоб здоровье сохранить,

Научись его ценить!

Ведущий: спасибо, доктор Айболит! Нам пора возвращаться в детский сад.

Доктор Айболит: до свиданья! Не забывайте мои советы.