**Сценарий досуга** *«****Путешествие в страну Здоровейка****»*

Цель:

- способствовать усвоению понятий о **здоровом образе жизни**;

- вызвать положительное эмоциональное отношение к ценности собственного **здоровья и здоровья других людей**;

- совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах, подвижных играх и основных движениях;

- развивать быстроту, ловкость, внимание;

**Ход досуга:**

Ведущий:

Сегодня мы с вами отправимся в **страну Здоровья**.

Приглашаю вас, ребятки!

Друг за другом встанем в ряд Дети строятся друг за другом

И отправимся сейчас

Мы в **страну***«****Здоровье****»*

И начнём сначала с шага. Обычный шаг

По тропиночке лесной

Мы пойдём за шагом шаг.

А потом быстрей, быстрей Лёгкий бег

Всё бегом, бегом, бегом.

Побежали, побежали Ускорение

И совсем, совсем устали. Переход на шаг

Еле-еле мы идём,

мы идём, мы идём.

Всё гуськом, гуськом, гуськом. Ходьба приставным шагом

А потом как великаны Ходьба на носках с поднятыми вверх руками

мы поднялись на курганы,

И как гномики в пещеры Ходьба в полуприсяде

пошагали за камнями

Вышли мы белый свет, Обычный шаг

И увидели **страну**,

небывалой красоты

В ней все жители **здоровы**

Не болеют никогда

Ведущий: ребята, а вы хотите тоже никогда не болеть?

Дети: Да!

Ведущий: И сейчас мы с вами вспомним, что для этого надо делать.

Объявляю: привал Остановка *«Чистюлькино»*

Присаживайтесь на коврик и будем отгадывать загадки.

**Загадки**

1. Лё г в карман и караулю: рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз, не забуду и про нос.

Дети: Носовой платок

2. На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю, ничего не забываю.

Дети: Мочалка

3. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.

Дети: Мыло

4. Вытираю я, **стараюсь после бани паренька**.

Всё намокло, всё измялось – нет сухого уголка.

Дети: Полотенце

5. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

Дети: Расчёска

6. Кто считает зубы нам по утрам и вечерам.

Дети: Зубная щётка

Ведущий: Чтоб **здоровье сохранить**, надо чистым всегда быть. Давайте вспомним пословицы о чистоте и **здоровье**.

Дети: *«В****здоровом теле – здоровый дух****»*

*«Где чистота, там и****здоровье****»*

Ведущий: А скажите, дети, чем нужно чистить ковры, собирать мусор?

Дети: пылесос

Ведущий: Сейчас мы будем играть в игру *«Пылесос»*

Игра *«Пылесос»*

*(Ведущий разбрасывает малые мячи, а дети собирают их в мусорный пакет)*

Ведущий: Молодцы, ребята. Соблюдайте чистоту и **будете здоровы**!

Дальше до следующей остановки мы поедем на поезде.

Цепляйтесь вагончики и поедем. Повторяйте за мной

Дети: Паровоз, паровоз! Он вагончики повёз

Чох, чох. Чу-чу! Я далёко укачу!

Ведущий: Вот и станция *«Зарядкино»*

- Ребята, мы приехали на станцию *«Зарядкино»*. Как вы думаете, что же мы будем делать на этой станции?

Дети: Будем делать зарядку

- Правильно, зарядку! А для чего нам нужна зарядка?

Дети: Чтобы быть **здоровыми и никогда не болеть**.

Ведущий: Я хочу предложить вам самим придумать и провести зарядку. Согласны? Сейчас по считалке мы выберем ведущего первой, второй и третьей части зарядки. Каждый ведущий покажет по очереди по два упражнения, а мы их повторим. Помните, что сначала мы на зарядке выполняем упражнения для верхней части туловища и головы, затем для средней части туловища, а уж потом для нижней части туловища.

Дети показывают по два упражнения, а остальные повторяют.

Ведущий: Молодцы, отлично справились! А теперь дальше в путь дорогу!

- Чтобы попасть на следующую станцию мы с вами должны сесть на наш поезд.

Дети встают паровозиком за ведущим, имитируют движения паровозика и приговаривают:

Паровоз, паровоз!

Он вагончики повёз.

Чох! Чох!

Чу! Чу!

Я далёко укачу!

Ведущий: Приехали, Остановка *«****Здоровое питание****»*

I вариант

Проводится игра *«ДА-НЕТ»*.

Ведущий: Если согласны кричите ДА и поднимайте руки вверх

Если нет, говорите НЕТ и топайте ногами.

Каша вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зелёный иногда

Нам полезен дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет)*

Щи - отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(Нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть большой мешок конфет

Это вредно или нет? *(Да)*

Вед. : Молодцы, ребята

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

II вариант

Дети делятся на 4 команды

Ведущий: Перед каждой командой на расстоянии 5 метров находится корзинка с игрушками *«продукты»*. Вы должны выбрать только полезные продукты, а остальные оставить в корзинке *(пирожные, булочки, конфеты, колбаса, сосиски, мороженое)*

Выигрывает та команда, которая быстро и правильно выберет продукты.

А чтобы добраться до следующей остановки нам надо пересесть на карусели

Игра *«Карусель»*

Еле – еле – еле – еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите,

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Ведущий: Вот мы и прибыли на станцию *«Спортивная»*

Здесь мы с вами будем соревноваться

Эстафета с прыжками и мячами.

Дети делятся на 4 команды. Встают на разметке.

В одну сторону дети прыгают на двух ногах широкими прыжками, а в другую сторону отбивают мяч об пол с продвижением вперёд

Ведущий: Молодцы! Хорошо умеете играть с мячом и прыгать.

А теперь мы с вами пойдём пешком спокойным ровным шагом. Это – **страна***«****Здоровье****»*, воздух здесь чистый, и мы будем глубоко дышать. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.

И пришли мы на станцию *«Игровая»*

Игра с мячом на выбывание. *«Мяч по кругу»*

Подведение итогов.

Ведущий: - Понравилось вам **путешествие**?

Так давайте же вспомним, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**?

Дети: Быть в чистоте, делать зарядку, правильно питаться, заниматься [спортом и играть](https://www.maam.ru/obrazovanie/sportivnye-prazdniki).

Ведущий: Ребята, а у меня для вас сюрприз. Главная Фея **страны***«****Здоровье****»* оставила для вас подарок. Но где я не знаю. Давайте поищем.

Игра *«Найди подарок»*

Ведущий: А теперь мы с вами должны вернуться в детский сад.

И как гномики, пещеры Ходьба в полуприсяде

прошагали мы легко

А потом как великаны Ходьба на носочках с поднятыми руками

мы поднялись на курганы,

А потом гуськом, гуськом, Ходьба приставным шагом

Шли мы еле-еле-еле-еле.

Наконец мы побежали, Лёгкий бег

Всё бежали и бежали.

А потом мы все устали Обычная ходьба

и спокойно пошагали.

Пошагали, пошагали и вернулись в детский сад. Литература:

Гаврючина Л. В. **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ** : Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008.

Голицына Н. С., Шумова И. М. Воспитание **здорового** образа жизни у малышей. – М. : Издательство *«Скрипторий 2003»*, 2008.**Интернет ресурсы** Подвижные игры для **дошкольников / Авт**. -сост. И. А. Агапова, М. А. Давыдова. – М. : АРКТИ, 2008.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М. : Издательский центр *«Академия»*, 2001.