Муниципальная бюджетная организация учреждение дошкольного образования детский сад №5 г. Задонска

Сценарий игровой программы

«Путешествие в страну здоровья»

Подготовила:

Воспитатель Федина Н.А.

г.Задонск - 2017

Цель: Приобщить детей к **здоровому образу жизни**. Прививать любовь к спорту. Дать знания по валеологии, фитнесу и правильному питанию.

Задачи:

• Формировать у детей сознательную установку на **здоровый образ жизни**.

• Закрепить знания детей о влиянии на **здоровье** двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

• Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

• Воспитывать чувство ответственного отношения к своему **здоровью**.

Оборудование: карточки, значки «Доктор Айболит», градусник, ноутбук, музыка.

Ход мероприятия.

Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю **здоровья**! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу **здоровья**?

Наверное, потому, что **здоровье** для человека – самая главная ценность.

Мы с вами сегодня поговорим о здоровом образе жизни.

Что бы беречь здоровье надо многое знать и соблюдать ряд правил. Давайте выясним, что полезно и что вредно для нашего организма.

Давайте поиграем в игру-кричалку " Полезно-вредно". Отвечайте хором.

- Читать лёжа: (вредно)

- Смотреть на яркий свет: (вредно)

- Промывать глаза по утрам:(полезно)

- Смотреть близко телевизор:(вредно)

- Оберегать глаза от травмы:(полезно)

- Употреблять в пищу морковь, петрушку:(полезно)

- Тереть глаза грязными руками:(вредно)

- Заниматься физкультурой:(полезно)

-Кушать свежие овощи и фрукты? (полезно)

-Активно отдыхать? полезно

-Есть сосульки? вредно

-Делать зарядку? Полезно

-Переедать? Вредно

-Играть на проезжей части (вредно)

-Играть на свежем воздухе (полезно)

-Купаться в незнакомых местах (вредно)

-Долго играть в компьютерные игры? (вредно)

-Соблюдать режим дня (полезно)

- Есть много сладкого? (вредно).

-Гулять а любую погоду (полезно).

Молодцы!

Будьте внимательны, за правильные ответы и активное участие вы получите талончики с изображением доктора Айболита, те, кто наберет больше «Айболитов» получат призы. Только я вас прошу уважать друг друга, не выкрикивать ответы, а поднимать руку.

А вот какие пословицы придумал народ о здоровье, но у меня плохая память и я забыла их окончание, и прошу вас подсказать мне.

Здоровье дороже ……….. денег.

Здоров будешь - всего …………….. добудешь.

Крепок телом - богат ………..душой.

Болен - лечись, а здоров - ……………..берегись.

В здоровом теле – здоровый………………….. дух.

Молодцы!

Что нужно делать, чтобы в течение дня все успевать и не уставать?

Соблюдать режим дня. Как самому составить распорядок дня? (Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.) –

Я приглашаю 5 желающих. Используя карточки, составим примерный распорядок дня (карточки формата А4 Молодцы, с заданием справились.

Подскажите, а чего не хватает в нашем распорядке дня?

Правильно, отдыха, игр и прогулки.

Ведь главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

Скажите ребята, а вы бережете свои глаза? Как вы о них заботитесь?

* Ограничиваю длительность работы за компьютером и время провождение у телевизора (около 1 часа)
* Всегда читаю сидя
* Делаю перерывы во время чтения
* Слежу за посадкой при письме и чтении
* Делаю уроки при хорошем освещении
* Стараюсь чередовать зрительные и физические нагрузки
* Делаю гимнастику для глаз, использую программы-тренажоры
* Гуляю на свежем воздухе
* Оберегаю глаза от повреждений
* Проверяю свое зрение у врача-окулиста

**Игра «Весёлые человечки».**

Проверим ваше зрение. Приглашаю 3 человека из зала. Я буду показывать карточки с фигурками человечков, а вы повторите их движения.

***Следующий конкурс «Продолжи рассказ»***

Ребята, послушайте, пожалуйста, рассказ.  
- Жил на свете мальчик Вовочка. Он не любил читать, да и вообще учеба его не интересовала. Мало того, он не соблюдал режим, не занимался спортом и целыми днями играл в компьютерные игры. Но однажды к ним в класс пришла девочка Даша – красавица, отличница, спортсменка. Вовочке Даша сразу понравилась…  
Задачей наших участников является в течение 3 минут придумать продолжение и окончание прочитанного мной начала рассказа.  
Оценивается оригинальность не только авторской идеи и сюжета, но и актерского исполнения вашего варианта истории Вовочки и Даши.

Пока наши участники придумывают продолжение истории, мы поиграем в игру «Съедобное-несъедобное»

***Когда я называю полезные продукты – вы говорите «АМ», а когда называю вредные для здоровья –«Фу».***

*РЫБА, КЕФИР, ЧУПА-ЧУПС, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, СНИКЕРС, МОРКОВЬ, ТОРТЫ, ЯБЛОКИ, ПОМИДОРЫ, ЧИПСЫ, ФАНТА, ЛУК.* ***МОЛОКО, МАЛИНА****, ЖВАЧКА,* ***БРУСНИКА****, КОКА-КОЛА,****ЗЕМЛЯНИКА****, ЛЕДЕНЦЫ, ШОКОЛАД,* ***ЯБЛОКО****, МАРМЕЛАД,****ТВОРОГ****, ПЕЧЕНЬЕ,****КАПУСТА****, МЁД)*

**Конкурс “Народная мудрость”**

*Необходимо составить из рассыпанных слов-карточек пословицы,****объяснить их смысл.*** (1 мин)

* “Здоровый человек-богатый человек»
* “В здоровом теле – здоровый дух”
* “Здоровье – дороже золота”.

**Вопрос – ответ:**

Я буду задавать вам вопросы. Если знаете ответ, поднимайте руку!

* Что нужно делать по утрам? (зарядку)
* В каком виде спорта применяют спортивный снаряд «шайба»? (хоккей)
* Он бывает футбольный, волейбольный, теннисный…? (мяч)
* Назовите три зимних вида спорта. (лыжи, фигурное катание, хоккей)
* Без чего нельзя играть в футбол? (без мяча)
* Назовите не менее трех признаков: что нужно делать, чтобы сохранить хорошее зрение.
* Начало бега? (старт)
* Часть игры в футбол? (тайм)
* Место для занятий плаванием? (бассейн)
* Что нужно делать, чтобы не было кариеса? ( чистить зубы)
* Какие опасные подарки мы можем получить от солнца?
* Когда нужно проводить физминутки?
* Для чего нужно соблюдать режим дня?
* Как часто нужно чистить зубы?
* В какие виды спорта играют мячом только руками?

Молодцы, ребята. Чтобы быть сильными и здоровыми нужно соблюдать правила личной гигиены, соблюдать режим дня и заниматься спортом.

**Расшифруй слово**

Из букв соберите слово, оно связано с темой нашего мероприятия (ВИТАМИН) и (ЗДОРОВЬЕ). Кто первый составит, показывает карточку жюри.

Пока команды работают, с остальными зрителями проводится игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Вы, ребята, не зевайте. хором дружно отвечайте

Кто же хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? \*\*\*

Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? \*\*

Ну а кто начнет обед с колы, пиццы и конфет? \*\*\*

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? \*\*\*

Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? \*\*\*

Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? \*\*\*

Кто поел и чистит зубки ежедневно, дважды в сутки? \*\*\*

Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей? \*\*\*\*

Кто из вас, друзья, готов, жизнь прожить без докторов?\*\*\*

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают… С друзьями поссорились… И так далее…По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно громко закричать, залезть под душ, попробовать потанцевать). Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

Ведущий показывает упражнение – растирание ладошек.

Можно сделать дыхательную гимнастику (упражнения шарик, одуванчик, рыбка).

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это включить тихую спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее. Или потанцевать.

**Конкурс «Зумба»**  
Здоровье, как мы уже говорили раньше, - это движение. А движение – это не только скорость и сноровка, но и пластика, желание двигаться под музыку, соблюдая такт и ритм. Одним из современных направлений фитнеса является **зумба. Это специальная танцевальная фитнес тренировка**, позволяет с легкостью выровнять осанку, укрепить мышцы, положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы и налаживает работу дыхательной системы и поднимает настроение.

Итак, следующий конкурс называется «Зумба». Задачей наших участников является танцевать, повторяя движения, которые показывает им тренер. Тренера мы выбираем по жребию. Приглашаю 2 команды по 6 человек   
(звучит нарезка мелодий и песен разных жанров и направлений; команды выполняют задание конкурса).

**Конкурс «Передай градусник соседу - я больше не болею»**  
Быть здоровым – это значит не болеть.   
- Ребята, скажите, пожалуйста, для чего нам мамы или медсестры ставят градусники? Правильно, чтобы измерить температуру.   
- А какая температура считается нормальной для человека? Правильно 36,6 градусов.  
- У нас сейчас такая температура? Сейчас узнаем. У меня есть большой градусник! Следующий конкурс нашей программы называется «Передай градусник соседу – я больше не болею» Задачей наших участников является передать градусник без помощи рук, чтобы градусник оказался подмышкой у следующего участника. Тот, у кого градусник оказался, когда закончилась музыка, выбывает из игры, пять последних участников – победители (Звучит веселая музыка).

А теперь я предлагаю всем размяться и сыграть в подвижную игру

**«У оленя дом большой».**

Давайте посчитаем своих «Айболитов» и обменяем их на призы. Вручение призов.

Нам нужен цвет, трава в росе, улыбчивое детство.  
Нам нужен мир, чудесный мир, подаренный в наследство.  
Нам нужен разноцветный луг и радуга над лугом.  
Нам нужно бегать, прыгать, петь и говорить друг с другом.  
О чем угодно говорить: об играх и забавах,  
О репе, брейке и кино, и о солдатах бравых.  
Кому мешает этот мир с цветами и без грусти?..  
Мы в этот разноцветный мир болезни не пропустим!  
Будьте здоровы! До свидания, до новых встреч!