**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ старшая группа**

**"Путешествие в страну здоровья"**

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Интегрируемые образовательные области: социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Задачи

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально положительное отношение к досугу, чувство радости и удовольствия от игры;

- развивать чувство дружеского коллективизма.

Оздоровительные:

- формировать у детей навыки здорового образа жизни,

 - воспитывать желание быть здоровым.

Развивающие:

- развивать познавательно - эмоциональный интерес;

- двигательную активность детей.

Образовательные:

- учить заботиться о своем здоровье;

- закреплять знания о необходимости быть чистыми.

Оборудование:  презентация, руль,

**Ход занятия**

Воспитатель: Я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья. Хотите?

Дети: Да!

Воспитатель:  Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети:  Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Итак, на чем поедем? Давайте на автобусе. Вставайте за мной, я буду вашим водителем, повезу вас в город здоровья.

Едем под музыку Барбарики «Бибика» . У воспитателя в руках руль, дети друг за другом двигаются  по группе змейкой, по кочкам (перешагиваем комочки). Подъезжаем к монитору на нем изображен «Спорт»

- Вот и первая остановка. Она называется **«Спортивная»**

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день… »

Дети: Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

- Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Включается музыка. Дети делают упражнения.

- Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по группе  и останавливаются возле вывески остановка «Чистота» Воспитатель объявляет **остановка «Чистота»**

 Вдруг слышим стук.

- Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)

Мойдодыр: Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите  - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

Воспитатель: Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

Как поел, почисти зубки

Делай так два раза в сутки

Надо чистить каждый зуб

Верхний зуб и нижний зуб

Даже самый дальний зуб

Очень важный зуб

Мойдодыр: А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки -  покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

Загадки загадывает и показывает отгадки

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) .

Я не море и не речка,  
Я не озеро, не пруд,  
Но как утро или вечер —  
Люди все ко мне бегут.  
(Ванна)

Худая девчонка –  
Жесткая челка,  
По утрам да вечера  
Чистоту приносит нам.  
(Зубная щетка)

За волной волна,  
Идет по полю борона,  
Пшеницу разгребает,  
Порядок соблюдает.  
(Расческа)

Белое корыто  
К полу прибито.  
(Ванна)

Белая река  
В пещеру затекла,  
Чистит добела.  
(Зубная паста)

Мойдодыру я родня,  
Отверни-ка ты меня,  
И холодною водою  
Живо я тебя умою.  
(Водопроводный кран)

О лекарствах

Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Отлично лечит — рыжий…

*(Йод)*

Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон…

*(Зеленки)*

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины…

*(А, В, С)*

Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или разрешу гулять,  
Или уложу в кровать.

*(Градусник)*

Очень горький — но полезный!  
Защищает от болезней!  
И микробам он не друг –  
Потому что это —

*(Лук)*

Спала чтоб температура  
Вот вам жидкая…

*(Микстура)*

Не везёт сегодня Светке —  
Врач дал горькие…

*(Таблетки)*

О здоровом образе жизни

Сок таблеток всех полезней,  
Нас спасёт от всех…

*(Болезней)*

С детства людям всем твердят:  
Никотин – смертельный…

*(Яд)*

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день…

*(Зарядку)*

Болеть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье…

*(Спорт)*

Позабудь ты про компьютер.  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно очень  
Свежим воздухом…

*(Дышать)*

О гигиене

В нем две буквы “к”  
Писать не забывайте,  
Таким, как он, всегда бывайте!

*(Аккуратный человек)*

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить…

*(Зубы)*

Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с…

*(Мылом)*

Он в кармане караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.

*(Носовой платок)*

Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
По утрам он всегда  
На зубы попадает.

*(Зубной порошок)*

Горяча и холодна  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу.

*(Вода)*

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)

Воспитатель: Мойдодыр, а наши ребята знают интересную гимнастику «водичка, водичка умой моё личико», хочешь посмотреть.

Показ  слайда потешки

Воспитатель: Молодцы говорим Мойдодыру, до свидания, мы поедем дальше.

Едим круг следующая станция ***«Пешеходов»***

Воспитатель: Предлагаю поиграть в игру «Светофор». Внимательно посмотрите на круги: если красный свет- стоим, зеленый - топаем, желтый – хлопаем в ладоши.

*Игра «Это я, это я это все мои друзья»*

- кто из вас идее вперед толь там где переход (ответ)

- кто бежит вперед так скоро, что не видит светофора (молчат)

- знает кто, что красный свет означает «хода нет» (ответ)

- Кто из в вагоне тесном уступал старушке место (ответ)

- кто из вас идя домой держит путь по мостовой (молчат)

- кто на скользкую дорогу выбегает в непогоду (молчат) + распечатка

бояться нет у вас причин

Потому, что правила движенья

Есть для пешеходов и машин

И чтоб у всех было хорошее настроение

Соблюдайте правила дорожного движения

Молодцы на дорогах трудностей так много, без сомненья

Подвижная игра «светофор» (лежат 3 обруча красный желтый зеленый звучит музыка мы бегаем музыка остановилась образуем три круга по 5 человек (равной кол-во по кол-ву детей)

Но их отправляемся и едим дальше

Ой, ребята, что –то наши колеса в автобусе сдулись.

Дыхательная гимнастика «Насосы»

Воспитатель: Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь. (едем)

Следующая остановка «**Витаминная»**

Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.

- Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

- Итак, дети, вот и проехали мы по городу здоровья, пора нам возвращаться в детский сад. (дети едут на автобусе назад)

-Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Воспитатель: Будьте здоровы!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Журнал инструктор по физической культуре №2/2016, стр. 53 «Физкультурно- позновательный досуг «С микробами я не дружу -я здоровьем дорожу!»

2. Интернет ресурс: <http://m.nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/12/18/stsenariy-fizkulturnogo-dosuga-dlya-detey-starshey-gruppy>

3. Интернет ресурс <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/12/18/stsenariy-fizkulturnogo-dosuga-dlya-detey-starshey-gruppy>

4. Картушина М.Ю. Праздники для детей. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128 с. (Вместе с детьми).

5. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2011. – 176 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников М.: Просвещение, 1966. – 156 с.

7. Праздники и развлечения в детском саду. Составитель С.И. Бекина. Пособие для воспитателя и музыкального руководителя. М.: Просвещение, 1982. – 320 с.