**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Городищенский детский сад «Сказка»**

403003, Волгоградская обл., р.п. Городище, ул. Спортивная, 11 тел. (8 84468)3-52-18; 3-52-28

 эл. почта: skazkads@yandex.ru

**Спортивный праздник по ЗОЖ**

**для детей подготовительной группы**

**«Путешествие по стране Здоровья»**

 **Подготовила:**

 **инструктор по физической культуре**

 **Шалина Елена Ивановна**

 **2024 уч.год**

**Тема: «Путешествие по стране Здоровья»**

**Цель:** Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.
**Задачи.**
*Образовательные.*
• Формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.
• Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.
• Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
• Закрепить основные понятия:  личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.
*Развивающие.*
• Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
• Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.
*Воспитательные.*
• Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.
• Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Материал:** 2 градусника**,** ростовая кукла «Баба-Яга», куклы би-ба-бо: волк, лиса, мальчик, заяц, медведь, желтые и красные мячи, корзины, полезные и вредные продукты, тазик с водой, мыло, расческу, полотенце, зубная паста, зубная щетка. Аудиозаписи К. Бусыгина «Веселая зарядка»,«Паровоз Букашка», Барбарики «Что такое доброта».

**Предварительная работа:**Рассматривание анатомического атласа. Беседы «Чтобы стать здоровым», «Изучаем свой организм», «Микробы и вирусы», «Витамины и здоровый организм».

Дидактические игры: «Угадай настроение», «Собери человечка», «Полезно - неполезно».

Чтение справочной литературы. Л. В. «Букварь здоровья», Г.К. Зайцев «Уроки здоровья».

Загадывание и разгадывание загадок о продуктах питания.

Разучивание стихов и пальчиковых игр.

**Форма мероприятия:** игра – путешествие по станциям.

 **Ход праздника**

Дети входят в спортивный зал под речевку:

**Воспитатель:** Раз, два!

**Дети:** Три, четыре!

**Воспитатель:** Кто шагает дружно в ряд?

**Дети:** Из дошкольников отряд

**Воспитатель:** Сильные, смелые, ловкие, умелые

**Дети:** Красивые, веселые, здоровые, закаленные

**Воспитатель:** Скажем дружно мы сейчас

**Дети:** Быть здоровым-это класс!

*Дети рассаживаются на места.*

**Воспитатель:** Кто-то в гости к нам спешит…

(Звучит музыка заходит Доктор Айболит) Кто же это?

**Дети:** Добрый доктор Айболит!

**Доктор Айболит:**

Здравствуйте, детишки!

Девчонки и мальчишки!

Я попал к вам не случайно,

Сейчас открою тайну:

Собрались мы в этом зале,

Чтоб про здоровье вы узнали.

 Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

**Доктор Айболит:**

Ребята, а что такое здоровье ?

**Дети:** Здоровье- это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет, кушает овощи и фрукты.

**Доктор Айболит:** Здоровье – это самая главная ценность человека. Здоровый человек-энергичный, смелый, занимается спортом, закаляется и правильно питается.

 **Доктор Айболит:** Сегодня я вас хочу пригласить в путешествие по стране здоровья. Вы согласны?

**Дети:** Да

**Доктор Айболит:**

Прежде, чем отправиться в дорогу, я должен убедиться, что все дети здоровы. Давайте я вас обследую.

**Игра «36 и 6»**

(Дети встают в круг. Одному участнику выдается большой градусник из картона, который ставим под мышку. Дети должны передавать градусник, не трогая его руками)

**Айболит:** Дети все здоровы и можно отправляться в путь в страну Здоровья. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

*Дети встают друг за другом паровозиком, Доктор Айболит впереди и под музыку «Паровоз Букашка» идут друг за другом по залу, ведущий меняет направление (по кругу змейкой и т.д.). Останавливаются возле импровизированной станции.*

**Айболит:** Ура! Мы прибыли на первую станцию страны Здоровья и называется она

**СТАНЦИЯ «ОТВЕЧАЙКА»**

**Цель:**закреплять у детей знания о соблюдении режима дня, о правилах гигиены и поведения.

Живут в нашем саду

Ребята славные:

красивые и умные

милые и дружные.

Ну-ка дайте мне ответ

Это правда или нет?

Хочу я с вами поиграть:

Сейчас начну стихи читать,

Вы должны хором отвечать.

Какой же будет ваш ответ

ДА или НЕТ.

Рано утром я проснусь

и сделаю зарядку. (Да!)

А затем в кровать пойду

и усну там сладко. (Нет!)

А! Я завтракать пойду,

даже не умоюсь. (Нет!)

Сначала в ванную пойду

себя в порядок приведу. (Да!)

А на завтрак у меня

вкусные конфеты. (Нет!)

Ну, тогда я съем

все жирные котлеты. (Нет!)

Мама кашку мне сварила,

вкусный чай мне заварила. (Да!)

Я всё съем и убегу,

за собой не приберу. (Нет!)

Маме я скажу: «Спасибо!»

В щечку поцелую. (Да!)

За компьютер я пойду,

целый день там просижу

и гулять не буду. (Нет!)

Сначала маме помогу,

потом, на улицу пойду. (Да!)

Там по дороге целый день,

на роликах кататься буду. (Нет!)

Спокойно поиграю во дворе.

Баловаться я не буду. (Да!)

С прогулки вовремя приду

на стол накрыть я помогу. (Да!)

После обеда отдохну,

книжку полистаю. (Да!)

Потом я музыку включу

всех танцевать заставлю. (Нет!)

Я телевизор посмотрю,

рисунок нарисую. (Да!)

Потом я маме помогу

и опять гулять пойду. (Да!)

Погуляю во дворе,

поваляюсь на песке. (Нет!)

Встречу я своих друзей,

поиграем дружно. (Да!)

Вечером домой скорей,

ужинать нам нужно. (Да!)

Сяду я быстрей за стол

и руки не помою. (Нет!)

Ой, да это я шучу,

руки с мылом вымою. (Да!)

За ужином капризничать начну,

потому что, чипсы я хочу. (Нет!)

Мамин ужин похвалю

и добавки попрошу. (Да!)

Мамочке своей помогать я буду:

всю посуду приберу,

пол на кухне подмету. (Да!)

Перед сном почищу зубы

и купаться буду. (Да!)

Потом ужастик посмотрю,

всю ночь бояться буду. (Нет!)

У мамы сказку попрошу

и сладко-сладко я усну. (Да!)

Вот и славно поиграли.

Вы все верно отвечали.

Знаете правильный ответ,

Когда ДА, а когда НЕТ.

**Айболит:** Ну что, ребята, продолжим наше путешествие по стране Здоровья. Садимся на наш транспорт и поехали. Ехали-ехали и наконец-то приехали.

 **СТАНЦИЯ «НЕБОЛЕЙКА»**

*Перед детьми домик, на котором нарисованы глаза.*

**Доктор Айболит:** Дети, посмотрите домик на пути. Хотите узнать, кто в домике живет? Да.

*Из домика выходит медведь, на глазах темные очки, с палочкой.*

**Доктор Айболит:** Здравствуй Мишка! А что с тобой случилось?

**Мишка:** У меня очень болят глазки, я плохо вижу. Помоги мне, Айболит, пожалуйста!

**Доктор Айболит:** Дети, хотите помочь Мишке? Вылечим Мишке глазки? Но сначала, расскажите Мишке, зачем нам нужны глазки.

*(Ответы детей: помогают нам видеть, различать и узнавать предметы, их цвет, форму и т. Д.)*

-Посмотрите друг другу в глазки и скажите какого они цвета? Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними.

-Как мы ухаживаем за глазками? (умываем, телевизор близко не смотрим, долго за компьютером не сидим, делаем специальную гимнастику для глаз и массаж).

**Доктор Айболит:** Дети, давайте сделаем гимнастику для глаз?

**Гимнастика для глаз**

*Упражнение «Порисуйте… носиком».*

Дети закрывают глазки и представляют себе, как нос становится длинным-предлинным. Доктор Айболит предлагает детям нарисовать носиком круг, квадрат, треугольник.

-После этого Айболит предлагает часто поморгать глазками, а затем дети закрывают глаза, считают до 5 и широко их открывают, приговаривая:

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали!
Глазки рассмотреть должны.

*После того, как сделали гимнастику, Мишка снимает очки и восклицает:*

**Мишка:** «Ура! Я стал хорошо видеть, у меня больше не болят глазки!»

**Мишка:** Ой, детки, молодцы! Помогли мне. Спасибо детки, спасибо Айболит! Теперь я всегда буду делать гимнастику для глаз и они больше не будут болеть. А мне пора в лес, до свидания, ребята.

**Айболит:** Ой, слышите, кто-то плач*ет?*

*Выходит заяц, с перевязанным ухом.*

**Доктор Айболи**т: Здравствуй заяц! Что с тобой случилось?

**Заяц:** Ой, Айболит! У меня очень болят ушки! Помогите мне, пожалуйста!

**Доктор Айболит:** Дети, поможем зайцу? Да. Тогда сначала расскажем зайцу, зачем нам нужны ушки.

 Закройте ушки руками! Что происходит? (Мы не слышим друг друга). Ушки помогают нам слышать.

-Как нужно ухаживать за ушками? (Ответы детей: мыть уши, не застужать, не толкать разные предметы в уши, делать массаж).

**Доктор Айболит:** Ребята, давайте зайцу покажем, как делать массаж для ушей?

Дети вместе с зайцем выполняют самомассаж для ушей в стихах:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи. *показываю ушки, оттопыривая их.*

Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами. *двигаем ушные раковины вперед-назад*.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом
Покрутили козелком *крутим мочку уха*
Ушко, кажется, замерзло
Отогреть его так можно  за*крывают ладонями уши*

Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
**Заяц:** Дети, спасибо вам! Вы мне очень помогли, у меня больше не болят ушки. Я теперь всегда буду делать гимнастику для ушек. А мне пора в лес. До свидания, ребята.

*Стук в дверь и заходит Баба Яга. Она держится за сердце, за поясницу, охает.*

*(ростовая кукла)*
**Айболит:** Ребята, кто это?
*Дети отвечают*
**Айболит:** Что с тобой Баба Яга? Ты заболела?
**Баба-Яга:** Все болит, все хрустит.
**Айболит**: А ну-ка расскажи, что ты кушаешь?
**Баба-Яга**: Пиццу, чипсы, кириешки.
**Айболит**: Ты неправильно питаешься. Ребята, какую еду нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?
**Дети:**Овощи, фрукты.
**Айболит:**  Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть водой, а руки — мылом.
А что ты любишь пить, Баба Яга?
**Баба-Яга:** кока – колу, фанту, пепси, спрайт!
**Айболит**: Ой-ой-ой! Ты же губишь себя!
Баба Яга, а чем ты занята по утрам?
**Баба Яга**: утром я люблю поспать, поваляться в своей кровати
**Айболит**: А зарядку ты делаешь по утрам?
**Баба Яга**: Зарядку? А зачем она мне нужна?
Дети читают стихи
1. Для чего нужна зарядка? —
Это вовсе не загадка —
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

2. Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день.
3. Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.
**Ведущий**: А знаешь, Баба Яга, мы сейчас научим тебя выполнять зарядку
***Зарядка под музыку К.Бусыгина «Веселая зарядка»***
**Баба Яга**: Ой, как я хорошо размяла свои косточки. Я даже проголодаться успела. Не сбегать ли мне в магазин за чипсами? Вам какие купить с крабами или со сметаной и луком?
**Айболит:** Опять ты за свое, Баба Яга? Чипсы есть нельзя
А давайте поможем Бабе Яге выбрать только нужные и полезные продукты

**Эстафета «Полезное и вредное»**
На столе в большом подносе лежат муляжи продуктов, среди них есть полезные и вредные продукты. Две команды детей должны будут в свои небольшие подносы выбрать только полезные продукты, другая, только вредные
**Айболит:** Знаешь, Баба Яга, если ты будешь продолжать вести неправильный образ жизни, то можешь оказаться в больнице.
**Баба Яга.** Ой, я не хочу в больницу! Я хочу вести здоровый образ жизни, только я не знаю, что это такое! Научите меня!
**Айболит:** Ну с продуктами мы тебе помогли разобраться. Зарядку показали как делать. А еще чтобы не болеть надо всегда быть веселым и радостным, почаще улыбаться
**Баба Яга**: Ой, а кто же меня веселить – то будет?
 **Айболит**: А мы сейчас поднимем тебе настроение.
**-**Ребята, а давайте научим играть Бабу Ягу в веселые игры.

**Эстафета «Переложи мячики»**
Две команды детей выстраиваются в две шеренги лицом друг другу. Крайний игрок берет мячи из корзинки и передает его игроку, стоящему рядом по цепочке. Каждой команде необходимо быстро передавай мячики по одному из рук в руки, таким образом переложив все мячи в пустую корзину.
**Баба Яга**: Ой, спасибо вам, ребята. Набегалась я с вами. Настроение у меня «Во» *(показывает большие пальцы)*. Проживу еще лет 200. А может и больше
**Айболит:** А как же твоя спина? А сердце?
**Баба Яга**: ничего не болит. Спасибо, дети, за помощь. А мне пора, до свидания, детвора. (уходит)

**Айболит:** А нам пора отправляться дальше. Садимся на наш веселый паровозик.

 **СТАНЦИЯ « ЗДОРОВЕЙКА»**

Это станция непростая. Мы сейчас посмотрим спектакль, который называется  **«Как Серый Волк аппетит потерял»**

 *На ширме появляется Коля, хлопает вместе с детьми под веселую музыку*

**Коля:**  Как весело у вас просто класс!

*(появляется волк садится тихо в уголок Коля поворачивается, пугается)*

 Ой, какой голодный и злой серый волк! Сейчас посмотрим спектакль, который называется  **«Как Серый Волк аппетит потерял»**

 *На ширме появляется Коля, хлопает вместе с детьми под веселую музыку*

**Коля:**  Как весело у вас просто класс!

*(появляется волк садится тихо в уголок Коля поворачивается, пугается)*

 Ой, какой голодный и злой серый волк! Сейчас он меня съест!
**Волк:** И совсем не нужен ты мне ля – ля, ля – ля, ля- ля- ля, ля – ля-ля-ля-ля -ля.(под мелодию «А ты такой холодный, как айсберг в океане.
**Коля:** Интересно! Никакого внимания! Во-олк! А Волк!
**Волк:** Ну чего тебе? Не дают, и посидеть спокойно.
**Коля:** Ты что, не хочешь меня съесть?
**Волк:** Аппетит я потерял, да и настроения нет. Ничего мне не хочется! Баба-Яга предлагала и серого козленочка и водицы болотной с тиной! Все мне не в радость! Ни аппетита, ни настроения!
**Коля:** В нашем саду у всех ребят аппетит отменный! Наши повара такие борщи и каши вкусные готовят – просто класс! Посмотри на меня – видишь, какой я упитанный мальчик, тебе сразу захочется съесть что-нибудь.
**Волк:** Да какая уж там еда без аппетита! Так, только одно пережевывание, а с этим и кариес заработать недолго. Никакой «Бленд - а - мед» и «Орбит» не помогут.
**Коля:** Да…. А с утра аппетит у тебя был?

**Волк:**Кажется, был. Не помню.
**Коля:** Вот и с памятью у тебя что-то не очень. Жалко тебя, Серый, правда, ребята? Того и гляди – отощает, и летать не сможет. Исчезнет из всех сказок. А без сказок нам, детям, никак нельзя. Надо тебе помочь. Решено! Сначала будем поднимать тебе настроение. Ребята, как можно поднять настроение?
*Ответ детей.*
**Коля:**Правильно! Споём, тебе, Волк песню.
**Волк:** А с чем её едят?
**Коля:** Да ни с чем. Темнота! Песню надо слушать!

**Исполняется песня «Улыбка» музыка В. Шаинского.**

**Коля:** Ну, как, Волчик, не появился аппетит? На вот тебе бублик, попробуй.
**Волк:** Фу, невозможно есть!
**Коля:** Так. Я смотрю аппетит так и не появился. Интересно, а если потанцевать?

**Звучит песня «Доброта» из репертуара детской группы «Барбарики»**

Дети выполняют танцевальные движения - притопы, прихлопы, кружение руками, взмахи рук. (на местах)
**Коля:**Ну как, никаких изменений?

**Волк:** Такая веселая песня, и вы, дети, такие веселые! Кажется, что-то меняется в моем настроении. Боюсь, без помощи кумушки Лисы  мне не обойтись. Давайте, ребята, её позовем, повторяйте за мной: Ты Лиса в лесной глуши, поскорее к нам иди!
Дети повторяют фразу 3 раза.
На ширме появляется  Лиса.
**Лиса:**(напевает) А ты такой холодный, как айсберг в океане,
**Коля:** Здравствуй, Лиса!
**Лиса:** Привет! Чего звали?
**Коля:** Так мы с Волком тебя по делу побеспокоили.
**Лиса:** Ну, если по делу, тогда давайте быстрее говорите: какое у вас ко мне дело? А то мне надо ещё с зайцем встретиться и зубную щетку найти.
**Волк:** А зачем тебе зубная щетка?
**Лиса:**Как зачем? А вы разве не знаете, что после еды зубы надо чистить, чтобы они не болели, да ещё и правильной пастой.
**Коля:** Слушай, Волк, а ты зубы чистил после еды?
**Волк:** Что ещё за глупости!
**Коля:**Вот аппетит на тебя и обиделся. Микробов – целая тьма! Ну-ка, открой рот, а мы с Лисой посмотрим.

**Лиса:** Да я в его пасть могу и не заглядывать. И так понятно - ему срочно нужно к зубному врачу.
**Волк:** Нет, нет, нет! Только не к врачу!
**Коля:** Да ты не бойся! Я с тобой пойду. Стыдно тебе, должно быть перед ребятами. Такой большой, а боишься! Спасибо, тебе, Лиса, что подсказала что делать.
**Лиса:** Да ладно! Если встретите зайца, скажите, что я его жду у большого дуба.
**Коля:** Ты его, случайно, не хочешь съесть?
**Лиса:** Да нет! Мы с ним на мультфильмы пойдем в 3Д. Там сегодня «Ну, погоди» показывают. Ну, пока всем!
**Коля:** Ну, что, Волк, пойдем?
**Волк:** А может в другой раз?
**Коля:**Нет. Сегодня.
Звучит музыка, декорации меняются на «кабинет врача».
*Выходит  доктор* **Коля:** Здравствуйте, доктор!
**Айболит:** Здравствуйте, ребята, здравствуй, Коля, здравствуй, Серый  Волк. С чем пожаловали?
**Коля:**Да вот, у Волка  беда! Нет настроения и нет аппетита. Я очень боюсь, что он исчезнет из сказок, а без него будет не интересно.
**Айболит:** Да, это серьёзная проблема. А вы, ребята, здоровы?
Ответ детей.
**Айболит:** Ну Серенький, открой рот!
**Волк:** Нет, я очень боюсь!
**Айболит:** Эх, ты, такой большой, а трусливый. Вот дети не боятся, правда? Вот смотри!
Доктор Айболит просит ребят показать зубки, дети показывают ему зубки.
**Айболит:**Видишь! Совсем не страшно! Давай открывай рот! Так, все понятно. Зубы чистишь?
**Волк:** Нет.
**Айболит:** А чем питаешься?
**Волк:** Ну как чем! Мухоморами маринованными, тиной болотной да поганками.
**Айболит:** Эх, ты! Овощи да фрукты нужно кушать, да ещё и мыть их перед едой. Покажи свои лапы! Ай-я-яй! Ты когда их мыл последний раз?
**Волк:** В прошлом году.
**Айболит:**Конечно, ты совсем не соблюдаешь правил личной гигиены.

 **Волк:** А какие это правила?
**Айболит:** Давай спросим у ребят, они, точно все знают.
**Дети:** мыть руки с мылом, умываться, чистить зубы, мыть овощи и фрукты, по утрам делать зарядку) **Айболит:** Вот видишь! Ребята и зубы чистят, и руки моют перед едой, и овощи и фрукты тоже моют. Да ещё и зарядкой занимаются. А раз ты ничего этого не делаешь, вот и аппетит у тебя пропал, и настроение тоже.
**Коля:** Что же делать?
**Айболит:** Сейчас почистим зубки, помоем лапки, примешь витамины и аппетит вернется.
Айболит «чистит» зубы Волку, даёт баночку с витаминами.
**Волк:** (поёт) как хорошо в России нашей жить, чистить зубы и не тужить!
**Волк:** Спасибо, вам, доктор Айболит, я все понял.
**Айболит:** Возьми зубную щетку и пасту, я тебе их дарю, а мне пора, другие пациенты ждут, до свидания, ребята! Желаю вам крепкого здоровья!
*Айболит уходит.*
**Волк:** Спасибо, тебе, Коля, и вам, дорогие, ребята, за помощь.
И настроение у меня веселое, и что-то кушать захотелось!
**Коля:**Ты, волк , кушай только овощи и фрукты, да мыть не забывай, теперь мы с тобой друзья! Ребята в нашем саду тоже все дружные и всегда придут на помощь, если что – зови!
**Волк:** Вот как бывает, ребята, оказывается, правила гигиены полезны всем. И большим и маленьким. Их нужно обязательно соблюдать. Вот и сказке конец, до новых встреч! Спасибо, до свидания, ребята!

**Айболит:** А нам пора возвращаться, садимся на наш поезд. Вот мы с вами и побывали в замечательной стране Здоровья**.** Все вы прекрасно справились с заданием

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда!

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!