**Сценарий развлечения «Здоровый образ жизни»**

**Старшая группа**

**Цель:** формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значимости витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

**Задачи:**  
*Образовательная:* учить детей бегать на перегонки и быстро выполнять задания.  
*Оздоровительная:* развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение, содействовать расслабление всех дыхательных и других мышц организма;  
*Воспитательная:* формировать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. Воспитывать дружелюбие, организованность.

**Интеграция областей:**  
Вызвать эмоциональный отклик на произведение устного народного творчества. Обогащать активный игровой опыт детей разнообразием игр-эстафет, учить действовать согласованно, соблюдать очередность. (социально-коммуникативное развитие); закреплять навыки безопасного поведения в играх, эстафетах. Формировать представление о здоровье, его ценности, и способах укрепления (физическое развитие); Использовать ритмические упражнения под музыку (музыкальное развитие);

**Материал:** ориентиры 2 шт., 2 корзины, 2 набора овощей (муляжей), продукты полезные и вредные, мешочек чистоты и его содержимое, карточки о правилах личной гигиены, 2 обруча, палочки по количеству детей.

Песни «Про витамины», «Мойдодыр», «Если весело живется делай так». Музыка для эстафет.

**Участники:** Дети и воспитатели старшей группы.

**Ход мероприятия**

*Дети под музыку входят в зал (строятся полукругом)*

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы вам предлагаем отправиться страну Здоровья и узнать много интересного. Но для того, чтобы попасть в эту страну, нам нужно проговорить волшебные слова: «Я здоровье берегу сам себе я помогу!» *(дети повторяют слова и закрывают глаза)*.  
*Звучит песня « Про витамины» дети за воспитателем повторяют ритмические движения.*

**Воспитатель:** Вот мы и оказались в волшебной стране. И наша первая **станция Витаминная.**  
Ребята, какие витамины вы знаете? а для чего нужны витамины? Вся ли еда одинаково полезна? *(ответы детей)*.  
Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

**Витамин А:** очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, рыбе, яйце, петрушке.

**Витамин В:** помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе, горохе, орешках.

**Витамин С:** укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.  
- Я предлагаю вам поиграть в *игру «Перенеси Витамины»*. Полезные продукты собираем в корзину, вредные продукты оставляем в обруче.  
  
**Эстафета: «Перенеси витамины».**

**Воспитатель:** Путешествие по волшебной стране Здоровья продолжается. Я прочту стихотворение, вы попробуйте догадаться о ком идёт речь.  
Все собаки знают Ваню и рычат издалека:  
Он обходится без бани, он отвык от гребешка,  
Никогда в его кармане носового нет платка.  
Тротуар ему не нужен! Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам он шагает напрямик!  
Он портфель нести не хочет – по земле его волочит.  
Сполз ремень на левый бок, из штанины вырван клок.  
Мне, признаться, непонятно: что он делал? Где он был?  
Как на лбу возникли пятна? Кто он этот ученик?  
- Как же можно назвать такого мальчика? Правильно - грязнуля, неряха. А вот что нужно делать, чтобы не стать похожим на такого мальчика мы узнаем, побывав на следующей **станции Чистоты.**

*Звучит песня «Да здравствует мыло душистое!» дети идут за воспитателем и выполняют движения в различных направлениях (змейкой, по диагонали, по кругу). Дети останавливаются в кругу и присаживаются на пол.*

**Воспитатель:** Передо мной волшебный мешочек Чистюль. Отгадывая **загадку**, вы находите загаданный предмет из мешка.  
Лёг в карман и караулю –  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Целых 25 зубков,  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым, под зубком –  
Лягут волосы рядком. *(Расческа)*  
  
Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне. *(Мыло)*  
  
Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*  
  
Мягкое, пушистое  
Беленькое, чистое.  
В душ его возьму с собой  
Буду чистый и сухой. *(Полотенце)*  
  
Часто я в него смотрюсь  
Передним кружусь, верчусь.  
Свои косы заплетаю  
И костюмчик поправляю. *(Зеркало)*  
  
- Там, где губка не осилит,  
Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. *(Мочалка)*  
  
**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Сейчас мы поиграем в игру «советы Мойдодыра». Делимся на четыре команды, каждая команда получает карточки, на которых зашифрованы правила личной гигиены. Ваша задача - прочесть эти правила.  
**Игра «Советы Мойдодыра»**  
1. Умываться по утрам и вечерам.  
2. Чистить зубы нужно 2 раза в день.  
3. Ежедневно расчесывать волосы.  
4. Стричь вовремя ногти.  
5. Регулярно проветривать свою комнату.  
6. Мыть фрукты и овощи перед едой.  
7. Одеваться по погоде.  
8. Следить за чистотой своей комнаты.

**Воспитатель:** Молодцы! Все знаете, давайте, продолжим наше путешествие и отправимся на другую станцию, которая называется **станция Спортивная.**  
  
**Игра: «Если весело живётся – делай так»**

Ребята, а теперь мы поиграем в игру «Выложи солнышко». У старта перед каждой командой лежат палки по количеству детей. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обручи. Ваша задача– поочередно, по сигналу воспитателя, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча *(нарисовать солнышко)*. Побеждает та команда, которая быстрее справиться с заданием.

**Эстафета «Выложи солнышко».**  
**Заключительная часть**  
- А теперь нам пора возвращаться в детский сад, а для этого нам нужно сказать волшебные слова «Я здоровье берегу сам себе я помогу!» *(дети повторяют за воспитателем и закрывают глаза)*.  
- Молодцы ребята!!! Устали? Какое у вас настроение осталось после нашего занятия? Давайте друг другу улыбнемся и пойдем в группу.