

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средней общеобразовательной школы с.Старое Ермаково муниципального района Камышлинский Самарской области



Сценарий развлечения по ЗОЖ

**Тема: «Путешествие в страну Здоровья»**

(дети 5-7 лет)

Подготовила  
воспитатель 1 категории  
Амирова С.Р.

## **Тема: «Путешествие в страну Здоровья»**

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

### **Ход развлечения**

**Воспитатель.** Доброе утро

**Дети.** Доброе утро.

**Воспитатель.** А чтобы утро было действительно доброе, давайте встанем в круг и пожелаем, друг другу доброго утра, и пусть это пожелание будет тёплым и искренним.

**Воспитатель.** Ребята, а какое настроение у вас сегодня?

**Дети.** Хорошее, бодрое.

**Воспитатель.** Вы все здоровы? А что такое здоровье?

**Дети.** Когда у тебя ничего не болит, когда ты радуешься, и у тебя хорошее настроение.

**Воспитатель.** А как вы себя чувствуете, когда болеете?

**Дети.** Не хочется играть, разговаривать...

**Воспитатель.** Здоровье — радость, богатство человека. Болезнь — горе, беда.

Ребята, а в какой бы стране вы хотели бы жить, в стране Болезни или в стране Здоровья?

**Дети.** В стране Здоровья.

**Воспитатель.** Тогда я вам предлагаю отправиться в путешествие по стране Здоровья. Вы согласны?

**Дети.** Да.

**Воспитатель.** А чтобы мы не сбились с пути, давайте мы с вами рассмотрим карту – схему страны Здоровья. (Смотрят карту). В стране здоровья много улиц и путь к нужным улицам нам укажут следы. Все улицы отмечены цифрами. Давайте сосчитаем, сколько улиц в стране здоровья?

**Дети.** Четыре.

**Воспитатель.** Молодцы. В страну Здоровья мы отправимся на поезде. Каждому из вас необходимо получить билет на проезд, а для этого надо отгадать загадку. (Использование ИКТ)

**Воспитатель.**

1. Круглое, румяное,  
Я расту на ветке,  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки.

**Дети. (Яблоко.)**

*На экране появляется яблоко.*

**Воспитатель.**

2. Синий мундир,  
Жёлтая подкладка  
А в середине — сладко.

**Дети. (Слива.)**

*На экране появляется слива.*

**Воспитатель.**

3. Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява,  
Кто любит щи —  
Меня ищи.

**Дети. (Капуста.)**

*На экране появляется капуста.*

**Воспитатель.**

4. Как на нашей грядке  
Выросли загадки —  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые,  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.

**Дети. (Помидоры.)**

*На экране появляется помидоры.*

**Воспитатель.**

5. Сидит старый дед,  
Во сто шуб одет.  
Кто его раздевает,  
Тот слёзы проливает.

**Дети (Лук.)**

*На экране появляется лук.*

**Воспитатель.**

6. Апельсину он братишка,  
Но поменьше, фрукт-малышка.  
Тоже делится на дольки,  
Но они поменьше только.

**Дети. (Мандарин)**

*На экране появляется мандарин.*

**Воспитатель.**

7. Полюбуйся: что за сказка!  
В грядку спряталась указка.  
Ярко-рыжая плутовка!  
А зовут ее...

**Дети. (Морковка).**

*На экране появляется морковка.*

**Воспитатель.**

8. Золотой каретой в сказке  
Этот овощ был когда-то.  
Отгадайте без подсказки,  
Как зовется он, ребята.

**Дети. (Тыква)**

*На экране появляется тыква.*

**Воспитатель.**

9. Белый зубчик от простуды  
Пожевать совсем не худо.  
От простудных от болезней  
Нету овоща полезней.

**Дети. (Чеснок)**

*На экране появляется головка чеснока.*

**Воспитатель.**

10. Он похож на апельсин,  
С грубой кожей, сочный.

Недостаток есть один  
– Кислый он уж очень.

**Дети.** (Лимон)

*На экране появляется лимон.*

(За правильные ответы дети получают билеты, занимают места согласно указанным цифрам. Воспитатель проверяет билеты, собирает их, просит запомнить свои места.)

**Воспитатель.** Поезд отправляется! (Звучит музыкальное сопровождение. Воспитатель вместе с детьми имитирует движение поезда.)

**Воспитатель.** Вот мы и приехали. Нужную улицу нам укажут следы. Давайте найдём цифру 1 на карте. По следам, какого цвета нам нужно начинать путь?

**Дети.** Оранжевого.

**Воспитатель.** Итак, в путь.

**Воспитатель.** Вот мы и пришли. Первая остановка —улица «Витаминкино». Ребята, чтоб быть здоровыми, нам нужны витамины. Какие вы знаете витамины?

**Дети.** А, В, С, Д.

**Воспитатель.** Молодцы. А для чего нужны витамины? Вся ли еда одинаково полезна? (ответы детей).

**Воспитатель.** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

**Воспитатель.** Витамин А: очень важен для зрения и роста, а есть он.....

**Дети.** В моркови, рыбе, яйце, тыкве, перце, картошке.

**Воспитатель.** Чтобы проверить, правильно ли вы ответили, надо найти поднос слева первый.

**Воспитатель.** Витамин В: помогает работать нашему сердцу. Его можно найти.....

**Дети.** В молоке, мясе, хлебе, горохе, орешках, сыре, гречке, кукурузе.

**Воспитатель.** Чтобы проверить себя, найдите поднос справа третий.

**Воспитатель.** Витамин С: укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть.....

**Дети.** В апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке, ананасе.

**Воспитатель.** Давайте проверим себя, найдите теперь поднос справа второй.

**Воспитатель.** Ребята, про какой витамин мы ещё забыли? Правильно, про витамин, Д. В каких продуктах он содержится?

**Дети.** Витамин Д содержится в молочных продуктах: сыр, сметана, молоко, йогурт, а также в рыбе.

**Воспитатель.** Для чего он нужен человеку?

**Дети.** Для того, чтобы мы хорошо росли, чтобы наши косточки были крепкими и нам не болели ножки и ручки.

**Воспитатель.** Молодцы, а теперь поиграем в игру Д/и «Полезное -вредное» (полезное – хлопаем, вредное – топаем)

**Воспитатель.** Мы отлично справились с заданием.

**Воспитатель:** Молодцы. Вот мы и побеседовали про витамины. Отправляемся на другую улицу. Давайте найдём на карте цифру 2. По следам, какого цвета нам нужно начинать путь?

**Дети.** Синего.

**Воспитатель.** Итак, в путь.

**Воспитатель.** Вот мы и пришли. Наша следующая **улица «Мечта»**. (Воспитатель показывает конверт). Дети, королева Здоровья прислал вам игру «Валеология» и предлагает поиграть в неё. Вы знаете, что означает слово «валеология»?

**Дети.** Да. (Рассуждение детей)

**Воспитатель.** Это наука о здоровье человека. Вы все, наверное, мечтаете вырасти здоровыми и сильными?

**Дети.** Да.

**Воспитатель.** Сейчас и проверим, как вы умеете сохранять свое здоровье. (Воспитатель раздает карточки детям, а они должны к ним найти и собрать все правильные ответы).

**Дети.** (Ответы детей.)

**Воспитатель.** Молодцы. Давайте пожелаем здоровья себе, родителям, друзьям, всем людям. (Воспитатель выслушивает пожелания каждого ребёнка.)

**Воспитатель.** Хорошо. Отправляемся дальше. Давайте найдём на карте цифру 3. По следам, какого цвета нам нужно начинать путь?

**Дети.** Зеленого..

**Воспитатель.** Итак, в путь.

**Воспитатель.** Вот мы и пришли. Наша улица «**Чистоты**»

**Воспитатель:** Здоровье надо укреплять, его всегда оберегать, заботиться о нём всегда. Болеть не будешь никогда!

**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины. Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

**Воспитатель.** Какие правила гигиены ребята мы соблюдаем дома и в детском саду?

**Дети.** Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы, купаемся, причёсываемся, надеваем чистую одежду.

**Воспитатель.** Молодцы. Правила вы все знаете. Ребята, королева Здоровья прислал вам волшебный сундучок. Что в нем лежит, я не знаю. Вы хотите узнать?

**Дети.** Да.

**Воспитатель.** Давайте сядем на коврик в кружок, и по очереди будем засовывать руку в волшебную коробочку. Взяв предмет в руку, вы должны назвать его. Затем вы достаете предмет из волшебной коробочки и рассказываете, чего он нам нужен. Понятно?

Дети. Да.

**Воспитатель.** Начинаем игру. (Ребята выполняют задания).

**Воспитатель.** Молодцы. Давайте еще раз назовем, какие предметы нам необходимы для личной гигиены.

Дети. (Один ребенок перечисляет все предметы).

**Воспитатель.** А скажите-ка ребята, можно ли давать другим людям свои предметы личной гигиены и почему?

Дети. Нельзя (рассуждение детей).

**Воспитатель.** Ребята, какие правила нужно выполнять, чтобы сохранить свое здоровье?

Дети. ....не есть и не пить на улице;

....всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета;

.....есть только мытые овощи и фрукты;

....когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;

.....есть только из чистой посуды.

**Воспитатель.** Молодцы! Все знаете, давайте, продолжим наше путешествие.

Отправляемся на другую улицу. Давайте найдём на карте цифру 4. По следам, какого цвета нам нужно начинать путь?

Дети. Желтого.

**Воспитатель.** Итак, в путь.

**Воспитатель.** Вот мы и пришли. Наша последняя улица «Спортивная»

**Воспитатель:** И, конечно, не секрет, быть здоровым много лет

Физкультура вам поможет, укрепить здоровье сможет.

Вы подвигайтесь, ребятки, занимаемся зарядкой.

#### **ПАНТОМИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА**

— Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь.

— А теперь вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?

— Вот скакалки вы берите, через них сейчас скачите!

— Взяли обручи, и вот крутим бёдрами, народ!

Энергичнее крутите, обручи не уроните!

— А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!

— Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

**Воспитатель.** Дети! А что может помешать здоровью? (Использование ИКТ)

Дети. Нож, иголка, ножницы, утюг, таблетки. (*На экране по очереди появляются опасные предметы —нож, иголка, ножницы, утюг, таблетки.*)

**Воспитатель:** Ребята мы все с вами знаем правила хранения опасных предметов и правильного обращения с ними. Давайте вспомним правила обращения с ними.

**1 ребёнок:** Все иголки и булавки не разбрасывай по лавкам,

А на место положи и в порядке их держи!

**2 ребёнок:** Электричество не трогай, не включай. Ударит током.

**3 ребёнок:** Не бери ты острый нож, никогда его не трожь!

**4 ребёнок:** Брать таблетки в рот нельзя, это яд, мои друзья!

**5 ребёнок:** Порошок стиральный брать могут лишь отец и мать.

**Воспитатель:** Молодцы. Очень важно соблюдать время спать, гулять, играть.

Режим дня вы выполняйте и здоровьем управляйте.

Дети. Да.

**Воспитатель.** Здоровье – это зарядка, это розовые щёчки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и весёлые. А главное – это подвижные игры. Вы любите играть?

Дети. Да.

**Воспитатель.** Давайте все вместе поиграем в игру « Если весело живётся – делай так» (Звучит музыка гости, и дети по музыку выполняют движения)

**Воспитатель.** Молодцы. А теперь нам пора возвращаться в детский сад, занимайте свои места в «поезде». Поезд отправляется! (Звучит музыкальное сопровождение. Воспитатель вместе с детьми имитирует движение поезда.)

**Воспитатель.** Приехали. Молодцы ребята!!! Устали? Понравилось вам наше путешествие?

**Дети.** (Ответы детей)

**Воспитатель.** Сегодня мы совершили путешествие в Страну здоровья. Ребята, мы вспомнили о том, что необходимо делать, чтобы сохранить здоровье. Я уверена, вы все запомните, как важно быть здоровым. И обязательно будете соблюдать правила, которые помогут вам быть здоровыми! Будьте здоровы! Давайте друг другу улыбнемся.