Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 45 общеразвивающего вида»

Эжвинского района г. Сыктывкара

**Сценарий**

**познавательно - оздоровительного развлечения**

**«Расскажем Хворайке о здоровье»**

**Для детей старшего возраста**

Разработали: Старцева Л.А., Нестерова О.А.

воспитатели МАДОУ №45 г. Сыктывкар

**2017**

**Сценарий познавательно - оздоровительного развлечения**

**«Расскажем Хворайке о здоровье»**

**Цель:**

Обобщить, закрепить знания детей о здоровом образе жизни, помочь осознать, что значит «право на здоровье».

**Задачи:**

- Формировать представление о полезной и вредной пище;

- формирование  основ   здорового образа жизни.

- закрепить навыки выполнения основных видов движения.

- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Материал:**

Спортивный инвентарь, картинки к игре «Полезно-вредно», герой «Хворайка», иллюстрации с изображением человека, скелета человека.

**Участники:** дети старшего возраста, врач и воспитатель по физическому воспитанию.

**Ход:**

**Врач:** Дорогие ребята, к нам пришло письмо. Послушайте.

«Здравствуйте, ребята! Меня зовут Хворайка, потому что я постоянно болею. Я очень хочу попасть в страну Здоровячков. Научите меня, что надо делать, чтобы стать здоровым. Буду ждать ваших советов и рекомендаций».

**В.:** Посмотрите , ребята Хворайка прислал свою фотографию. Что вы можете сказать об этом человеке по его внешнему виду, выражению лица?

**Дети**: он слабый, больной, бледный.

**В.**: А чем отличается больной человек от здорового?

**Дети**: он румяный, быстро бегает, у него хороший аппетит, любит играть.

**В.:** ребята, давайте поможем и расскажем Хворайке как стать здоровым.

Ведь каждый человек имеет право на здоровье, на здоровый образ жизни. Что же надо чтобы быть всегда здоровым?

**Дети:** делать зарядку, заниматься спортом, закаляться, соблюдать гигиену тела, чистить зубы.

**Врач:** Все правильно, давайте поможем Хворайке попасть в страну Здоровячков. Но для этого мы должны выполнить задания, и этим мы покажем и расскажем нашему герою, как всегда оставаться здоровым!

И поможет нам в этом наш физрук.

**Первое задание «Здоровая еда».**

**Физрук**.: Как вы думаете, ребята, все ли продукты, которые мы едим, полезны для здоровья? ( Ответы детей). Давайте поиграем в игру «Полезно – вредно».

В ходе игры дети раскладывают карточки с изображением продуктов, на полезные и вредные.





**Второе задание «Пройди, не урони».**

**Врач:** Необходимо с детства следить за правильной осанкой, поэтому взрослые всегда напоминают детям «Сиди прямо!». Как вы думаете почему? (ответы детей).

Позвоночник - это основа, стержень тела человека. (фото скелета, тела человека).

Вот несколько правил, как сохранить правильную осанку:

1. Каждый день делать зарядку.
2. Больше двигаться.
3. Сидеть и стоять прямо, не горбиться.

**Физрук.**: сейчас мы узнаем у кого какая осанка. Нужно пронести мешочек на голове и не уронить его. Идти и смотреть прямо.

(обратить внимание на то, как выполняют задание дети, похвалить).

**Третья задание «Полезная гимнастика».**

В этом задании физрук проводит с детьми общеразвивающие упражнения. В конце общая дыхательная гимнастика.

1.«Огонечек пляшет»  
Цель: учить контролировать силу ротового выдоха (вдох носовой).

2. «Подуем на листочки»  
Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

3. «Горячий чай»  
Цель: Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

4.  «Стрекоза»  
Цель: Выработка длительного, направленного, плавного ротового выдоха.

**5.** «Сдуй снежинку»   
Цель: Обучение плавному, свободному выдоху.

**Четвертое задание «Мы массажисты».**

**Врач:** Чтобы быть здоровым, человеку может помочь массаж. А вы любите делать массаж? А какие виды массажа вы знаете?

**Дети:** пальчиковый, точечный, массаж ушных раковин, массаж спины, ног.

**Физрук.:** Молодцы! Так много знаете, давайте вместе с вами сделаем массаж пальчиков и ушек.

**Врач:** Мы выполнили все задания. Теперь наш Хворайка знает, как следить за своим здоровьем. Желаем ему хорошего настроения, и всегда быть здоровым!

Всем спасибо!!!