

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №41 «Рябинушка»

Сценарий познавательного развлечения
«Путешествие в страну здоровья»
Старший возраст



Разработчик:
Гридина О.В.

г. Сургут, 2021.

Задачи: - Дать детям представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктов в которых они содержатся.

-Развивать двигательную память, психофизические качества (ловкость, выносливость, быстроту, упражнять в основных видах движений).

-Прививать любовь к спорту и физической культуре.

Оборудование: Лепестки разных цветов, султанчики по количеству детей, дерево с листочками с загадками, муляжи фруктов, овощей, кастрюли 2шт, угощение.

Предварительная работа: Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний о витаминах, об овощах и фруктах.

Здоровьесберегающие технологии: Точечный массаж биологически активных зон, гимнастика для глаз.

Ход мероприятия:

Ведущий: Ребята вы знаете, что существует волшебная страна Здоровья.

В ней живут самые красивые, здоровые, сильные, и смелые люди.

А вы хотите быть здоровыми?

Тогда мы отправляемся путешествовать по стране Здоровья, где вас ожидает много интересного и полезного.

Раз, два, три, четыре, пять

С вами мы пойдем гулять. (*Ходьба обычная*).

На носочки по тропинке

Друг за другом мы пойдем. (*Ходьба на носочках*).

В маленькие лужи не наступим обойдем. (*Ходьба с высоким подниманием колен*).

Встали елки на пути

Нам их нужно обойти. (*Ходьба змейкой*).

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы бежать. (*Бег друг за другом*).

А потом мы будем все гулять

Свежим воздухом дышать.

Дыхательная гимнастика.

Подуем на плечо

Подуем на другое

Подуем на живот

Как трубка станет рот

А потом на облака

И остановимся пока!

Ведущий: Посмотрите, на какую чудесную поляну мы попали. Что на ней растет? (*Цветы*).

А цветы эти, волшебные посмотрите у них лепестки разного цвета.

Выберите себе по одному лепестку, который вам нравится и покажите их мне.

Какие красивые, яркие лепестки сорвали, у вас я вижу очень хорошее настроение.

Но настроение у людей часто меняется.

Как вы думаете, от чего меняется настроение?

Если болит голова, или обидели, а если человек здоров, или у него все хорошо у него хорошее то у него хорошее настроение.

Я вижу, что у вас сегодня хорошее настроение, и очень рада за вас.

Ребята посмотрите, как ярко светит солнце. Как вы думаете, что дарит людям солнышко?

Солнышко дарит людям тепло и хорошее настроение.

Встало утром солнышко

И гулять отправилось

И на нашей улице

Все ему понравилось

Побежало солнышко
Золотой дорожкой
И попало солнышко
Прямо к нам в окошко.

Точечный массаж для детей в стихах «Солнышко»

Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)
Всех детишек приласкало (сделать руками «фонарики»)
Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу-вверх),
Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),
Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),
Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),
Гладит ушки (растирать ладонями уши),
Гладит ручки (растирать ладони).

Загорают дети. Вот (поднять руки вверх)

Ведущий: а теперь ребятки послушайте мою загадку

Отгадайте загадку

«Два братца через дорожку живут, а друг друга не видят?»

Ответ детей: Глаза!

А зачем человеку глаза? Как бы мы жили, если бы у нас не было глаз?

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кровать, где окно?

Странно, скучно и обидно –

Ничего вокруг не видно...

Чтобы видеть и мы должны беречь свои глаза

Сейчас я покажу вам гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз «Веселая неделька».

Всю неделю по порядку

Глазки делают зарядку

В понедельник, как проснуться

Глазки к солнцу улыбнуться

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту. (*Глаза опускаются вверх, вниз.*)

Во вторник часики глаза

Водят взгляд туда-сюда

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда. (*Поворот вправо, влево.*)

В среду в жмурки мы играем

Крепко глазки закрываем

Раз, два, три, четыре, пять

Будем глазки открывать

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем. (*Зажмурить глаза досчитать до пяти.*)

По четвергам мы смотрим вдаль

На это времени не жаль

Что вблизи, и что в дали
Глазки рассмотреть должны. (*Рассматриваем палец далеко, близко*).

В пятницу мы не зеваем

Глазки с вами по вращали

Остановку сделали отдохнули

И в другую сторону повернули. (*Круговое вращение глаз*).

Хоть в субботу выходной

Мы не ленимся с тобой

Ищем взглядом уголки

Чтобы бегали зрачки. (*Посмотреть в правый угол, в левый*).

В воскресенье будем спать

А потом пойдем гулять

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать. (*Закрывать веки помассировать их круговыми движениями*).

Ведущий: Идем дальше и встречаем на пути волшебное дерево, посмотрите пока мы с вами делали гимнастику, на полянке выросло волшебное дерево загадок. А вы любите загадки? Ну, тогда ребятки слушайте первую загадку.

За зеленый хохолок

Лису из норки поволок

На ощупь очень гладкая,

На вкус, как сахар, сладкая. (*Морковь*).

Закутан ребенок

В сорок пеленок

Как надела 100 рубаш,

Захрустела на зубах. (*Капуста*).

Кто, покинув огород

Возит сказочный народ?

Да, совсем привыкла

Быть каретой (*Тыква*).

Само с кулачок

Красный бочок

Потрогаешь- гладко

А откусишь- сладко.

Круглое румяное

С дерева достану я. (*Яблоко*).

Ребята как вы думаете овощи, фрукты, полезны?

В овощах и фруктах содержатся очень много витаминов, которые полезны людям.

Ведущий: Мы сейчас с вами поиграем в игру «*Овощи и фрукты*».

Нам надо поделиться на две команды, одна команда будет варить компот из фруктов, где растут фрукты?

Вторая команда будет варить борщ из овощей, где растут овощи?

Под музыку бегаем, музыки нет, быстро складываем овощи или фрукты в свою кастрюлю.

Ведущий: Молодцы! Эти овощи и фрукты

Очень важные продукты

Ешьте, не болейте

Все болезни одолейте

Только мыть не забывайте

В пищу чистыми употребляйте.

Ведущий: Ну вот, ребята, вы и побывали, и погуляли по стране Здоровья. Понравилось вам? Вы сегодня узнали о том, что нужно делать чтобы не болеть. Нужно кушать полезные продукты, принимать витамины, закаляться, и как можно больше спортом заниматься. За то, что вы сегодня все старались вот вам витамины. (*Яблоки*)

Я желаю вам не болеть и вести здоровый образ жизни.