

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
ДЕТСКИЙ САД №496 «ЗОЛУШКА»  
630129, г. НОВОСИБИРСК, КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН, ул. РАССВЕТНАЯ,  
2/4, Тел.: 8(383) 274-15-39, 8(383) 274-36-00**

**Развлечение в подготовительной группе № 11  
(валеология)  
«Путешествие в страну здоровья»**

**Подготовили и провели:**

**Воспитатели: Игнатьева Е.С.,**

**Шабалтас П.С.**

**Новосибирск  
2021г.**







**Образовательная область:** физическое развитие

**Цель:** закрепление у детей навыков здорового образа жизни.

**Программные задачи:**

**1. Образовательные:**

- Закреплять знания о здоровом образе жизни.

**2. Развивающие:**

- Развивать двигательные навыки.
- Развивать мышление, память, внимание.

**3. Воспитательные:**

- Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.
- Вызвать желание вести активный образ жизни.

**Интегрируемые образовательные области:** речевое развитие, познавательное развитие.

**Словарная работа:** гигиена, микроб, здравствуйте, здоровье.

**Материалы и оборудование:** карточки с полезными и вредными продуктами, листы бумаги и карандаши или восковые мелки, средства гигиены (расчески, полотенца, маски, зубная щетка и т.д.), игрушки, мячики.

**Ход деятельности:**

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! (*Дети здороваются.*) А как вы думаете, что означает слово "Здравствуйте"?

**Дети:** Мы желаем ему здоровья!

**Ведущий.** А что такое здоровье?

**Ответы детей.**

**Ведущий.** Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по стране здоровья.

Вы готовы со мной путешествовать?

**Дети:** Да!

**Ведущий.** Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем веселом поезде.

*Дети встают друг за другом "паровозиком", ведущий впереди, идут друг за другом по залу, меняют направление (по кругу, змейкой). Останавливаются с окончанием музыкального фрагмента.*

**Ведущий.** Остановка! Станция «Зарядкино»!

Чтобы быть здоровым, с чего надо начинать свой день?

**Дети:** С зарядки!

**Ведущий.** Становитесь по порядку на веселую зарядку!

**Танец по показу «Веселая зарядка»**

**Ведущий.** Едем дальше!

*Дети "паровозиком" едут дальше.*

**Ведущий.** Остановка! Станция «Чистюлькино»! *(дети садятся)*

**Ведущий:** Я расскажу вам, зачем нам нужна чистота.

Но сначала, скажите-ка мне, кто такие микробы? *(ответы детей)*

Микроб – это очень опасный злодей!

Не жалко ему ни зверей, ни людей.

Всех страшных болезней причина – микроб!

А разглядишь его лишь в микроскоп!

А как вы думаете, что нравится микробам?

*(ответы детей)*

Микробы любят:

Когда пол давно не мыт, пыль везде клубится,

Игрушки с пола убирать вы будете лениться,

Когда никто не моет рук, и чистых нет рубашек,

И ловит сонных мух паук среди немых чашек.

Вот видите, ребята, микробам очень легко поселиться у вас дома, и тогда –

От всех болезней будем кашлять и чихать,

И гулять совсем не пустят, и с друзьями поиграть.

Но что же делать, как мы будем бороться с микробами?

Может, громче всех кричать и в ладоши хлопать?

Или высунуть язык, и ногами топтать?

И тогда микроб решит – в стране землетрясение,

И на улицу сбежит, чтоб найти спасенье.

Можно так бороться с микробами? Да, я просто пошутила.

А как же с ними бороться? *(ответы детей)*

**Ведущий:** Правильно!

Оказывается, микробы больше всего боятся чистоты!

О том, что нужно делать вам каждый день, чтобы микробы у вас не поселились, я придумала вот такое стихотворение:

Убирать свои игрушки, - маме помогать.

Чистым ушком на подушку ночью лечь в кровать.

Кушать кашу чистой ложкой, за обедом не болтать,

Поиграв с любимой кошкой, руки мыть, не забывать.

А разве только дети помогают соблюдать чистоту? Нет, родители в этом деле тоже важны:

Мама чисто моет пол и белье стирает,

Пылесосить все ковры папа помогает.

Но чисто должно быть не только в вашем доме, но и везде!

Чтобы было хорошо, чисто на планете,

Я даю рецепт такой, взрослые и дети:

Мусор в урну ты бросай, где попало, не кидай,

Цветы не срывай, кусты не ломай,

Птиц и зверей не обижай!

**Ведущий:** Ребята, а вы знаете, какие ещё нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом?

**Ответы детей**

**Ведущий:** Это мы сейчас проверим.

**Эстафета «Принеси предметы гигиены»**

*Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, шампунь, игрушки) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справится со своим заданием.*

**Ведущий:** Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я

убедились в том, что вы все знаете правила гигиены.

Предлагаю вам отправиться на следующую станцию!

Едем?

**Ведущий:** Остановка! Станция спортивная!

*Дети встают в круг.*

**Ведущий:** Чтобы спортом заниматься, будем силы укреплять,

Упражнения выполнять, лёгкие тренировать.

Нам ребята воздух нужен,

Мы вздохнули все поглубже,

Задержали тут дыханье.

Не спешите, все вниманье!

**1. Упражнение на задержку дыхания «Замри».**

**2. Упражнение "Пузыри".**

*Пусть ребёнок сделает глубокий вдох через нос, надует «щёки-пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот(2-3раза.)*

**3. Упражнение "Насосик".**

*Ребёнок ставит руки на пояс, слегка приседает- вдох, выпрямляется –выдох.*

*Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длиннее. (3-4раза)*

**Ведущий.** Отправляемся дальше! (едут)

Остановка! Станция «Витаминная»!

**Ведущий:** Ребята, вы знаете, какие продукты полезны для здоровья?

**Ответы детей**

**Ведущий:** *загадывает загадки.*

1. За кудрявый хохолок

Ее из норки поволок.

На ощупь — очень гладкая,

На вкус — как сахар сладкая!

(Морковь)

2. Уродилась на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Ее в них ищи.

(Капуста)

3.Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ...

(Лук)

4.Круглое, румяное, и растет на ветке,

Любят его взрослые и маленькие детки.

(Яблоко)

Ведущий: Отлично, ребята! А теперь давайте с вами поиграем в игру. На столе очень много картинок с разными продуктами. Вам нужно разделить их на те, которые полезны нашему организму и те, которые вредны. Но обязательно нужно рассказать, чем полезен или вреден продукт. Начнем?

### **Игра «Полезно-вредно»**

**Ведущий:** Вот и закончилось наше веселое путешествие!

Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, и не болеть!

И в завершении я предлагаю вам сделать альбом «Правила здоровья». Чтобы мы могли с вами его рассматривать и никогда не забывать следить за своим здоровьем!

### **Рисование «Правила здоровья»**



