**«Путешествие в страну Неболейка».**

 **Досуг для детей подготовительной группы.**

Цель:

Задачи:

1.Образовательная: обобщить и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни;

2.Развивающая: формировать умение и осознанное отношение к физкультуре как методу укрепления и тренировки, укреплять дыхательную мускулатуру, ориентироваться в пространстве;

3.Воспитательная: создавать условия для воспитания культуры здорового поведения у дошкольников; воспитывать привычки в ЗОЖ в процессе игровой, двигательной и коммуникативной деятельности.

Оборудование: скамья, обруч, кубики, мешочки для метания, канат, дуга, таблетки, микстура, градусник, шприц, картинки иллюстрации Кашель, Ангина, Температура, Насморк.

Музыкальная композиция: песня «Здоровый образ жизни»

**Ход досуга**

 В. Здравствуйте! Сказав «здравствуйте», мы желаем друг другу крепкого здоровья. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Ребята, как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым?

Д. У здорового человека ничего не болит, он сильный и смелый. Он весел, бодр.

В. Но, к сожалению, детишки нашей группы часто болеют.

(Входит заранее подготовленный персонаж -доктор)

Доктор. Здравствуйте! Врача вызывали? Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, не болит?

В. Здравствуйте, доктор! Да вот, доктор, наши детки стали часто болеть, им приходится пропускать сад.

Доктор. А я принес все необходимое для лечения. Вытаскивает из сумки и демонстрирует таблетки, микстуру, градусник, шприц.

В. Это хорошо, что у вас есть лекарства от всех болезней. Но можно ли обойтись без них, постараться так организовать свою жизнь, чтобы лекарства не понадобились?

Доктор. Как же обходиться совсем без лекарств? Медицина, это серьезная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты. Ну, раз не хотите лекарств, то придется вам потрудиться и всерьёз заняться своим здоровьем. Согласны?

Дети. Дааа!

Д. А соблюдаете ли вы гигиену?

Дети. Дааа!

Д. Вот и проверим. (Загадывает загадки про гигиену)

1.Горяча и холодна,

Я тебе всегда нужна.

Позовёшь меня-бегу,

От болезней берегу. (Вода)

2. Разгрызёшь стальные трубы, если будешь чистить …(зубы)

3. Он холодный, он приятный,

С ним дружу давно, ребята

Он водой польёт меня,

Вырасту здоровым я! (Душ).

Д. Молодцы детишки! Сегодня утром, я получил смс-ку. Написали мне жители страны «Неболейка». Они пишут, что все здоровы и сильны, у них нет никаких болезней. Приглашают меня к ним погостить, отдохнуть. А хотите со мной попасть в эту страну?

Дети. Хотим

Доктор. Правда, путь в эту страну не простой. Он проходит через дремучие леса, горные реки и топкие болота. В дороге вам будут чинить препятствия наши главные враги: Ангина, Кашель, Насморк и Температура.

Ведущий. Мы справимся доктор, преодолеем все препятствия и испытания! Нам не хочется болеть. Правда, ребята?

Дети. Дааа! (хором)

Д. Ну идёте тогда. Нам придётся продираться через высокие травы и густой кустарник, а это лучше сделать на четвереньках. (ходьба на четвереньках)

В. Да, здесь, действительно, не вступала нога человека. А вот и первая ловушка Ангины, не задевайте её, хорошо прогибайте спинки. (подлезание под дуги высотой 40 см)

Д. Впереди река, а у единственной переправы опять стоит Ангина. (показывает картинку Ангины). Проползаем по мостику. (ползание по скамейке на животе с подтягиванием рук). ИЛИ (ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики)

В. Поредел лес, стало легче идти. Наконец-то мы выбрались из чащи на полянку. Давайте немного отдохнём и сделаем дыхательную гимнастику, чтобы у нас хватило сил добраться до страны «Неболейка». (Вдох, руки над головой, сложенные ладонями внутрь, выдох, наклон вниз, произнести «Ух»!).

Д. Расчистили мы с вами дорогу, а перед нами горы. Тропинка ведет в тоннель, а около тоннели сидит Насморк (картинка с изображением), и как только кто его потревожит, он начинает чихать и распространять инфекцию, хотя знает, что надо закрывать нос платком и отворачиваться. Давайте через тоннель осторожно пролезем, не будем Насморк тревожить. (пролезание в обруч боком).

В. Ой, впереди пропасть! Как же быть?!

Д. По канату через пропасть проберёмся. (ходьба по веревке, положенной на пол, боком, приставным шагом)

В. Вот и горы остались позади. Посмотрите, путь нам преградил Кашель (картинка). Как лечат кашель?

Дети. Ставят горчичники, дышат из ингалятора, принимают лек-ва, пьют молоко с мёдом…

Д. Давайте поставим ему горчичники. (метание мешочков в обруч с расстояния 2м).

Д. Вот уже видна страна «Неболейка», осталось последнее препятствие-болото. Здесь, кажется, кто-то прошёл. (на полу изображения следов. Они расположены парами: пара черных, пара красных и т.д.). Да это же Температура свои следы оставила. Какого цвета следы у температуры?

Дети. Красного.

В. Правильно, на эти следы наступать нельзя, а то температура сразу подскочит. Прыжки в длину с места, с продвижением вперёд по чёрным следам)

Д. Вот и добрались мы до страны «Неболейки». Слышите жители песни поют. Здоровые и довольные жизнью! (включить песенку про ЗОЖ).

В. Ребята, а какие пословицы про здоровье вы знаете?

Дети.

Здоровье за деньги не купишь. (Кира)

Чистота -залог здоровья. (Мира)

В здоровом теле -здоровый дух. (Богдан)

Береги здоровье смолоду. (Никита Р)

Быстрого и ловкого болезнь не догонит. (Аня)

Я здоровье берегу – сам себе я помогу. (Денис)

Д. А вы детишки, наверное, любите торт и шоколад?

Пастилу, варенье и фруктовый мармелад?

Дети. Дааа, это ооочень вкусно!

Д. Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! А давайте ка проверим, вам надо из множества продуктов только полезные выбрать и сложить их в ящики. Дети делятся на две команды и задание выполняется в виде эстафеты.

В.Я вам сейчас прочту стихотворение. А вам нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос «да», если про неполезную -отвечайте «нет». Каша -вкусная еда. Это нам полезно? Дети(хором). Да! В. Лук зеленый есть всегда Вам полезно, дети? Дети (хором). Да!

В. В луже грязная вода. Пить ее полезно? Дети(хором). Нет!

В. Щи -отличная еда. Щи полезны детям? Дети(хором). Да!

В. Мухоморный суп всегда есть полезно детям? Дети (хором). Нет!

В. Фрукты -просто красота! Это нам полезно? Дети (хором). Да!

В. Грязных ягод иногда съесть полезно, детям? Дети(хором). Нет!

В. Овощей растет гряда. Овощи полезны? Дети (хором). Да!

В. Сок, компоты на обед пить полезно детям? Дети(хором). Да!

В. Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети? Дети (хором). Да!

В. Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда -Будем мы здоровы?

 Дети (хором). Да!

В. Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые правила.

* Старайся есть в одно и то же время.
* Есть четыре раза в день: утром – первый завтрак, попозже - второй завтрак, обед и вечером ужин.
* Не есть в сухомятку.
* Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
* Не перекусывать между основными приемами пищи.
* Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.
* Во время еды не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.

Итог.

В. Ребята, вы поняли, что надо делать, чтобы не болеть?

Дети. Поняли, надо физкультурой и спортом заниматься, правильно питаться.

В. Можно больному в детский сад приходить?

Дети. Нельзя, это опасно, потому что можно сильнее заболеть самому и заразить других.

Д. Действительно, ребята, для того чтобы быть здоровым, нужно не лениться: заниматься физкультурой, делать по утрам зарядку, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе, после обеда спять, в течение дня много гулять на свежем воздухе, бегать, плавать, кататься на коньках и лыжах, играть в хоккей и футбол в общем, вести здоровый образ жизни. Для поддержания здоровья никто другой за вас этого не сделает. Ну что, ребятки, вы теперь всё знаете, тогда я ухожу. До свидания, не болейте!

В. А главное, ребята, улыбайтесь каждый день! Здоровый смех полезен, Он спасает от болезней!