Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №40» Октябрьского района г.Саратова

**Сценарий развлечения**

**в старшей группе «Звездочки»**

***Тема*: «Если хочешь быть здоров»**

 Выполнила: воспитатель Маврина Л.А.

Саратов 2018

**Описание материала:** Предлагаю Вам конспект развлечения для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) по теме «Если хочешь быть здоров». Данный материал будет полезен воспитателям старших и подготовительных групп. Это конспект развлечения, направленного на развитие осознанного отношения детей к собственному здоровью и воспитание здорового образа жизни.
**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие.
**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.
**Задачи:**
*Образовательные:*
Продолжать формировать у детей умение вести здоровый образ жизни.
Отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.
*Развивающие:*
Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни. Развивать мышление, внимание, речь.
*Воспитательные:*
Воспитывать культуру здоровья дошкольников.
Доставить детям радость.
**Демонстрационный материал:** модель часов, картинки с изображением действий, характерных для той или иной части суток.
**Раздаточный материал:** картинки с изображением полезных и вредных продуктов: сыр, молоко, картофель, морковь, лук, чеснок, яблоки, чипсы, кока-кола, кириешки, хот - дог, шаурма, картофель – фри, обручи.
**Методические приёмы:** беседа – диалог, ритмическая гимнастика, дыхательные упражнения, дидактическая игра.
**Ход развлечения:**
Дети под марш входят в зал. Садятся на стульчики.
Ведущий: - Здравствуйте, ребята!
Вы говорили, что здравствуйте, лучшее из слов. Если скажешь, здравствуй, значит будь здоров!
Дети здороваются по - разному. А как? Покажите! (за руку, обнимая друг друга, прохлопывая ладошками…). Здороваться – это значит желать здоровья. Дети, а что такое здоровье?
Ведущий: - Здоровье – это счастье! Это когда ты веселый и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.
– Ребята, а как понять это выражение «Заботиться о здоровье?» (ответы детей)
– Правильно! Это:
Соблюдать режим дня.
Следить за чистотой своего тела.
Делать гимнастику, заниматься физкультурой, закаливанием, играть в подвижные игры.
Правильно питаться.
**Ведущий:**
- Здоровье - это же бесценный дар,
который, при рожденье тебе дан.
Его всегда оберегай,
и способами всеми укрепляй.
Сегодня мы вспомним все способы, которые помогут нам сохранить здоровье.
Утро каждого человека должно начинаться с зарядки. А для чего мы её делаем? (ответы детей)
**Ведущий:** - Правильно, чтобы быть бодрыми, чтобы тренировать свои мышцы и быть сильными. Давайте, покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.
Кто зарядкой занимается - тот здоровья набирается!
Дети, давайте сделаем ритмическую гимнастику под музыку, что бы быть сильными. В колонну по одному становись. Шагом марш! Перестроение в 3 колонны.
- Добавилось у вас силы после зарядки?
- Да.
Вот и ответ на вопрос - почему человек должен быть сильным. Сила укрепляет здоровье человека. *Дети садятся.*
- Давайте вспомним пословицы о здоровье:
«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать»,
«Кто со спортом дружен - врач тому не нужен».
- Вспомните, какие виды спорта вы знаете? (ответы детей)
- Молодцы, много видов спорта вы назвали.
Давайте покажем пантомиму «Мы спортсмены».
(Дети свободно размещаются по залу).
Я называю вид спорта, а вы изображаете действия (бокс, футбол, тяжелая атлетика (штангист), плавание, лыжный спорт, фигурное катание).
- В мире нет рецепта лучше.
Будь со спортом неразлучен.
Очень важен спорт для всех
Он - здоровье и успех!
**Ведущий**: - Ребята, послушайте стихотворение:
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышит он, и я, и ты.
Ответьте на вопрос. Без чего невозможно жить на свете? (без воздуха)
Давайте встанем и выполним дыхательные упражнения. (Встают в круг).
**Дыхательные упражнения**
1. «Подышим одной ноздрей» - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох. (3-6 раз)
2. «Погреемся» - руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У-Х-Х»
3. «Одуванчик» - поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот «подули на одуванчик»
(Дети садятся на стульчики).
- Вот и помогли мы своему организму, теперь у нас много кислорода. А где мы еще можем брать кислород? (ответы детей) Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны, они дают нам возможность дышать свежим воздухом.
(Ведущий показывает детям модель часов)
Что это? (модель часов) Какое отношение часы имеют к здоровью, зачем они нам нужны? (ответы детей)
-Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать, когда гулять, когда обедать, чтобы соблюдать режим дня. А что такое режим дня? (ответы детей)
- Режим дня - это когда выполняются все дела в течение дня по времени. Режим дня помогает быть дисциплинированными, хорошо и качественно выполнять все свои дела.
Сейчас мы поиграем в игру «Режим дня». Вставайте в шеренгу. Я буду показывать картинки, а вы выполнять движения, если это происходит утром - поднимаем руки вверх, если днем - руки в стороны, вечером - руки вниз, ночью - приседаем.
- Молодцы, ребята! Справились.
Ребята, пословица гласит - «Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться». Вы согласны с этим?
- В магазинах продают много разных продуктов, если мама попросит вас сходить в магазин, сможете вы выбрать полезные продукты? Это мы сейчас проверим! Сейчас мы поиграем в игру «Идем в магазин» и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство. Разделимся на две команды. Первая команда будет выбирать полезные продукты, а вторая - неполезные (дети выбирают картинки и объясняют свой выбор).
- Молодцы! Справились. Сейчас мы закрепим знания и поиграем еще в одну игру «Полезные продукты». Если я говорю о полезных продуктах, вы прыгаете, а если неполезные, вы стоите. Вставайте в круг.
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис..
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.
4. Пейте дети молоко, будите здоровы.
5. Знайте дамы, господа: сникерс - лучшая еда.
- Молодцы! Никто не ошибся. Я надеюсь, что вы запомнили полезные продукты.
Ребята, те, кто правильно питается, умеет организовать свой день – люди очень внимательные и сосредоточенные. Сейчас мы проверим, какие вы внимательные.
**Подвижная игра «Быстрые ракеты»**
Дети раскладывают обручи по залу. Затем свободно бегают и произносят вместе с воспитателем слова.
Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим –
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим - места нет.
Воспитатель убирает несколько обручей. На последние слова дети забегают в обручи. Выигрывает тот, кому достанется место в обруче.
Ребята, мы вспомнили о том, что необходимо делать, чтобы сохранить здоровье.
Я уверена, что сейчас вы все знаете, как важно быть здоровым. И обязательно будете соблюдать правила, которые помогут вам быть здоровыми! Будьте здоровы! Успехов вам во всех делах!