

## «Путешествие за секретом здоровья»

(развлечение для старшего возраста)

**Задача:** формировать культурно - гигиенических навыки, пользоваться индивидуальными предметами.

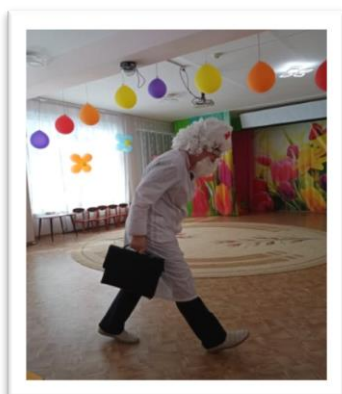
**Ведущий:** Наступила весна (осень), и многие начинают чихать, кашлять, простывать. Для человека самое главное – это здоровье. И мы пригласили к нам сегодня одного необычного человека, который знает секреты здоровья и никогда не болеет. Отгадай – те, кто это?

«Всех на свете он добрей

Лечит он больных зверей.

Он известен, знаменит,

Это доктор...(Айболит).

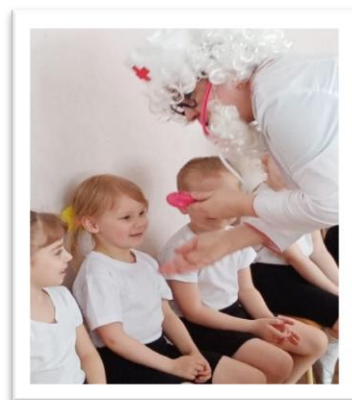


**Входит Айболит:**

-Здравствуйте ребята, я доктор Айболит! Я научу вас, как следить за своим здоровьем и что нужно делать, чтобы быть здоровым человеком. Начнем осмотр. У вас ангина? Скарлатина?



Аппендицит? Малярия? И бронхит? Нет болезней никаких? Ой,



какие вы здоровые дети!

Вы только посмотрите,

все веселые, улыбаются. Все дышите, не дышите.

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Здоровы, действительно здоровы. Можно начинать разминку:

**«Чтобы реже обращаться за советом к докторам.**

**Вы зарядкой заниматься начинайте по утрам!»**

**Игра музыкальная:** «Если нравится тебе, то делай так».

\* Разминку сделали, тело разогрели, ну теперь можно начинать. Делимся на две команды, **первое** задание: **«Чья команда быстрее соберется»** (командирам раздаются флажки, дети разбегаются по залу, на сигнал – бегут и собираются в команду, командир поднимает флажок вверх).



\*Для здоровья полезно не только бегать, но и прыгать, слушаем **второе** задание: **«Позвони в колокольчик»** (команды бегут по

камушкам, перепрыгивают через забор, подбегают к колокольчику, подпрыгивают и звонят в него).

- Нужно научиться бегать змейкой между предметами и осторожно.

**\*Третье задание: «Посадил дед репку»:** (выбирается 6 человек от каждой команды: первый «дед» бежит между предметами, возвращается и цепляет за собой второго- «бабку»; бегут вместе; и так - все герои собираются: внучка, собака, кошка, мышка; главное не потерять героев, пройти путь без ошибок, не упасть).

-Быть здоровым это не только уметь бегать, прыгать и скакать. Нужно следить за чистотой своего тела. А зачем это делать? (Чтобы быть здоровыми). А как это делать, кто знает? (умываться, руки с мылом мыть, зубы чистить, одежду менять, купаться, ногти стричь, расчесываться).

**\*Четвертое задание: «Какими вещами пользуется только один человек?»** (командам показывают картинки, нужно выбрать из них предметы личного пользования, чья команда ответит правильно).



- Здоровый человек, это не только сильный и смелый, умеющий следить за собой, но и хороший, добрый друг и товарищ; который умеет дружить, и всегда придет на помощь любому человеку.

**\*Пятое задание: «Освети дорогу другу»** (каждая команда делится на пары; первая пара берет в руки фонарики, внутри маленькие шарики – мелкими шагами пробежать вперед, взявшись за руки, пронести фонарики до ориентира, и обратно и не уронить шарик, передать фонарики следующей паре).

- Следующее задание проверит вас на быстроту и ловкость, но и на, то, как вы умеете держать себя в руках, т.е. не обижаться если проиграете. Здоровый человек должен быть спокойным в любой ситуации.

**\*Шестое задание: «Кто быстрее займет свой стульчик»** (выставляются стулья по кругу для каждой команды; под музыку дети бегут вокруг стульев, на сигнал должны успеть сесть на свободный стул; стулья постепенно убираются по одному).

- Здоровый человек должен уметь правильно питаться, выбирать и кушать только полезные продукты, где много витаминов. А какие вы знаете полезные продукты? А почему они полезные? Где больше всего витаминов? (овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.).

**\*Седьмое задание: «Отгадай загадки»** (каждой команде задается по 5 загадок).

### **Загадки:**

К нам приехали с бахчи - полосатые мячи (арбуз).

Под сосною у дорожки, кто стоит среди травы? Ножка есть, но нет сапожек, шляпка есть - нет головы (гриб).

Что за скрип, что за хруст? Это что еще за куст? Сто одежек и все без застежек? (капуста).

Кругла, рассыпчата, бела на стол она с полей пришла, ты посоли ее немножко, ведь правда вкусная ... (картошка).

Вырастает всем на диво - высока, стройна, красива. Прячет в светлые перчатки – золотистые початки (кукуруза).

Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает (лук).

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост с наружи (морковь).

Бусы красные висят, из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти: дети, птицы и медведи (ягоды – малины).

Без окон, без дверей полна горница людей (огурец).

Он круглый и красный, как глаз светофора среди овощей не сочной ... (помидора).

\* И последнее **восьмое** задание на внимательность: «Двигайся, замри» (музыкальная игра).

\* Вы сегодня узнали секреты здоровья: «Что же это значит быть здоровым человеком?». Давайте повторим, в чем же секрет здоровья:

--заниматься спортом, делать зарядку- это для вашего тела;

--правильно питаться, есть полезные продукты с витаминами – это для вашего организма;

--трудиться; уметь дружить, быть уверенными в себе, помогать людям, быть добрыми – это для вашей души.

Я надеюсь, что сегодня вы многое узнали и запомнили секреты здоровья человека. Я с вами прощаюсь и желаю вам хорошего здоровья.

**Атрибуты:** флажки; стульчики; картинки с личными вещами; картинки с отгадками; фонарики; предметы для эстафет; колокольчики.

