

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Д/С С. БАСКАТОВКА

МАРКСОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Сценарий развлечения**  
**в группе среднего возраста (4 – 5 лет )**  
**«Здоровья – светлая страна»**

**Цель:** Создать условия для формирования представлений у детей о здоровом образе жизни, его составляющих

**Задачи:**

**Образовательные:** Продолжить знакомить детей с основными витаминами (А, В, С, Д) и продуктами в которых они «хранятся».

**Развивающие:** Развивать двигательные навыки, желание следить за своим здоровьем.

**Воспитательные:** Воспитывать аккуратность, чувство взаимопомощи

**Здоровьесберегающие:** Развитие мелкой моторики рук, укрепление иммунитета с помощью массажа биологически активных зон, развивать у детей умение расслаблять организм.

**Оборудование:** шапочки, варежки, шарфики, цветы из бумаги с загадками посередине, имитация дерева, с навешанными на нем предметами гигиены ( мыло, зубная щетка и паста, мочалка, полотенце, шампунь), мусор ( бумажки, фантики, бутылочки, коробочки, пакеты и т.д.), ИКТ

**Предварительная работа:** ситуативные разговоры, беседы, занятия на тему здоровья и здорового образа жизни, рассматривание иллюстраций.

### **Ход развлечения:**

**Ведущий:** Ребятки, вы слышите плач? Посмотрю-ка я кто же там плачет? (ухожу за ширму, выхожу оттуда с девочкой). Ой, посмотрите, ребятки, это девочка, давайте узнаем, как ее зовут и почему она плачет. Девочка, как же твое имя?

**Девочка:** Маша меня зовуууут. ( говорит сквозь плач)

**Ведущий:** А почему же ты плачешь, Маша? Что случилось?

**Девочка:** У меня болит живот, у меня болит спина, зубки, ушки, голова.

**Ведущий:** А здоровый ли образ жизни ты вела? Свое здоровье берегла?

**Девочка:** Да, да, да, конфеты ела и спала.

**Ведущий:** И это все? А гигиену соблюдала? Физкультурой занималась? Правильно ли ты питалась?

**Девочка:** Нееее! А как это? А что это? А это нужно?

**Ведущий:** Вот незадача!!! Ребятки, Маша и не знает совсем ничего о здоровом образе жизни. Поможем Маше? (*хоровой ответ детей*) Для этого мы с вами отправимся в страну здоровья и Машу возьмем с собой. Давайте встанем друг за другом. Ой, подождите, ребятки, мы с вами, кажется, что-то забыли. Какое время года у нас сейчас? (*хоровой ответ детей*) Давайте мы с вами сделаем массаж от простуды, чтоб не заболеть на пути в страну здоровья.

### **Массаж биологически активных зон “Наступили холода”**

Наступили холода.

- Да-да-да (*дети трут ладошки друг о друга и проговаривают слоги*)

Превратилась в лед вода. (*легко провести большими пальцами рук по шее вверх-вниз*)

- Да-да-да

Тонкий лед на пруду. (*Указательными пальцами помассировать крылья носа*)

- Ду-ду-ду

Я на лыжах иду. (*Растереть ладонями уши*)

- Ду-ду-ду

На снегу видны следы. (*Приставить “ладони” ко лбу козырьком и энергично растирать лоб движениями к середине лба*)

- Ды-ды-ды

Чьи это следы? (*хлопки в ладошки*)

Ди-ди-ди

Это вы ребятки катались на лыжах и оставили следы. Да? (*Дети отвечают: Да*)

**Ведущий:** Ну а теперь надеваем шапочки, варежки, шарфики. Скажите, для чего? (*Ответ детей*) Правильно, потому что на улице зима и одеваться нужно по погоде. Ну что в путь?

В путь дорогу собираемся,  
За здоровьем отправляемся  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом  
Дальше, дальше мы шагаем  
Ножки выше поднимем  
Раз, два, три, четыре –  
Шаг потверже, взмах пошире.  
Веселей дружок шагай,  
Посмелей не отставай.

**Ведущий:** Вот мы и пришли в страну здоровья. Ребятки, а тут у нас лето, жарко стало, давайте снимем шапочки, варежки, шарфики. Ой, поглядите, повсюду здесь цветы, давайте рассмотрим их поближе. (подходят к цветам, рассматривают.) Ребятки, а цветы – то не простые, на них написано что-то. Да это же загадки.

Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людам всем нужна. (зарядка)

\*\*\*

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть ( режим у дня.)

\*\*\*

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
(Витаминами полна!)

\*\*\*

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
(Одеваться по погоде!)

Вот молодцы, ребятки, все загадки отгадали. Посмотрите, кто там нас встречает?

**Здоровячок:** Я не гриб-боровичок – Зовут меня Здоровячок! Здравствуйте, ребята. Я живу в стране здоровья. А здоров я всегда, потому что веду здоровый образ жизни и по утрам делаю зарядку.

**Ведущий:** Здоровичек, с нами вот девочка Маша и она совсем не знает что такое зарядка. Покажи ей пожалуйста что такое зарядка, а мы тебе поможем.

**Проводится зарядка под музыку: «Эй, лежебоки, а ну-ка вставайте!»**

**Девочка:** Спасибо тебе Здоровичек, спасибо вам, ребята! Теперь я знаю, что такое зарядка и буду ее обязательно выполнять.

**Ведущий:** Ну а мы отправляемся дальше путешествовать по стране здоровья. Ой, ребятки посмотрите, какое необычное дерево перед нами. А что в нем необычного? (*ответы детей*) Правильно, на нем вместо плодов средства гигиены. Давайте соберем их для Маши, расскажем, что нужно с ними делать. *Дети по очереди подходят к дереву, снимают «плод» и говорят, что нужно*

делать с ним (мыло – умываться, щетка – чистить зубы и т.д.) Пока дети заняты деревом, воспитатель раскидывает мусор (пакеты, бумажки, бутылочки, фантики)

**Девочка:** Спасибо ребята, теперь я знаю, для чего нужны все эти предметы и буду обязательно их использовать, чтоб оставаться чистой, красивой, а самое главное здоровой.

### ***Выходит Фея Чистоты***

**Фея Чистоты:** Привет, ребята! Я чистота, с вами буду я всегда. Знают взрослые и дети чистота для здоровья нужна. Ой, а что же это так грязно на этой поляне, не порядок!!! Нужно быстренько все прибрать, пока не развелось здесь микробов.

**Ведущая:** Ребятки, поможем Фее чистоты убрать поляну от мусора?

**Маша поднимает мусор и роняет несколько раз.**

**Маша:** Ой, у меня пальчики совсем не слушаются.

**Ведущая:** Вот незадача! Ребятки, а давайте мы с вами дружно сначала пальчики разомнем, чтоб мусор не падал у нас из рук, чтоб ручки стали опять хваткими и цепкими.

### ***Проводится пальчиковая гимнастика***

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

(соединять пальцы в «замок»)

С вами мы подружим маленькие пальчики.

(касание кончиков пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять - начинай считать опять.

(парное касание пальцев от мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять - мы закончили считать.

(руки вниз, встряхнуть кистями)

**Ведущая:** Ну, вот мы размяли наши пальчики, теперь Они снова цепкие и хваткие, мы можем приступить к уборке. *Дети собирают мусор под музыку «Детская песня – Чистота»*

**Фея чистоты:** Вот, спасибо ребята, весь мусор помогла собрать. Теперь на моей полянке снова чисто и хорошо и не страшны микробы. Спасибо, вам за помощь, большое. А что вы делаете в нашей стране Здоровья?

**Ведущая:** Да, вот, Фея чистоты, пришла к нам девочка Маша, плакала так сильно. И голова у нее болит, и живот, и ушки, и зубки. В общем, вся больная. А дело в том, что Маша совсем ничего не знает о здоровом образе жизни. Вот мы отправились в страну Здоровья, чтоб показать ей, что нужно делать, чтоб быть здоровым.

**Фея чистоты:** Чистота, конечно, залог здоровья, но вам нужно к доктору Айболиту, он сейчас как раз в нашей стране, приехал проверить все ли в порядке, нет ли вредителей в нашей стране. А вот как раз и он.

**Айболит:** Здравствуйте, ребята, слышан я про вашу беду. Скажите, что вы узнали, путешествуя по стране Здоровья? Что нужно делать, чтоб здоровым оставаться (*Ответы детей*) Правильно, но еще один важный пункт – это правильное питание витамины. Сейчас я расскажу о витаминах. (Проводится презентация на тему «Витамины и полезные продукты.») Ну а вот вам витаминное угощение. Организма железом обогащение. (Айболит раздает яблоки детям.)

**Ведущая:** Спасибо тебе, Айболит. Теперь наша Машенька знает, что нужно делать, чтоб оставаться здоровой. А нам пора отправляться в обратно детский сад, но сначала немного отдохнем, весь день в дороге, устали наши ноги.

### ***Проводится релаксационное упражнение «Потянулись – сломались»***

**Ведущая:** Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (*руки упали вниз*). Расслабить шею (*голова опускается на грудь*). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло. Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

**Ведущая:** А теперь, ребятки нам пора в дорогу. Друг за другом становись, крепче за руки держись. Раз, два, три, четыре, пять, мы вернулись в сад опять. Ребятки, так, где же мы с вами были? Кого мы встретили? Вам понравилось наше путешествие ( *ответы детей*) Машенька, а ты все ли поняла?

**Маша:** Да, да, да, теперь я все поняла, теперь я все знаю.

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!