**Сценарий обучающего развлечения для детей старшего дошкольного возраста по формированию здорового образа жизни**
**«Где ты прячешься, здоровье?»**

**Цель:**формирование знаний о здоровом образе жизни.

**Задачи:**охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей,

развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни,

развивать мышление, умозаключение, речь, память, внимание.

**Ход развлечения**

**Воспитатель:** «Здравствуй», — люди говорят. Это слово просто клад!

Здравствуй, значит — будь здоров! И не нужно больше слов.

Если здравствуй, ты сказал, ты здоровья пожелал.

Здравствуйте, ребята. ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ.

**Воспитатель:** А если вы ещё и улыбнётесь друг другу, значит, весь день у вас будет хорошее настроение, а хорошее настроение это здоровье. Поздоровайтесь ещё раз и улыбнитесь! Приглашаю вас в путешествие за здоровьем. Давайте узнаем, где же оно прячется.

**На экране появляется картинка — заставка -улыбающийся малыш.**

**Воспитатель:** Здоровье надо укреплять, его всегда оберегать,

заботиться о нём всегда. Болеть не будешь никогда!

Давайте все вместе подумаем. Как нужно укреплять здоровье.

**На экране — дети, выполняющие культурно гигиенические процедуры.** ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ.

**Воспитатель:** Назовите, какие предметы вам необходимы для личной гигиены. Я загадаю загадки, и если ответ будет правильный, на экране появятся отгадки.

1.Трудно его в руках удержать, намочу — начинает из рук ускользать.

Много пены от него, грязь уходит с рук легко.

2.В руки я её беру и по волосам веду.

Волосы лежат рядками под острыми её зубами.

3.Чистить зубы помогает. На щетинке паста тает.

Ею чистить каждый день зубы нам совсем не лень.

4.Рёву и грязнулю им сейчас утру я.

Если насморк приключится, тоже очень пригодится.

5.В ванне вымылся и вот — оно тебя давно уж ждёт.

Вытрешься и ты — сухой, а оно намокло, ой,!

Ребята, можно ли давать другим людям свои предметы личной гигиены и почему? РАССУЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ.

**Воспитатель:** Ребята, ответьте на вопрос, без чего человек не сможет жить? РАССУЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ.

**Воспитатель:** Может человек без еды пять недель прожить,

Может человек без воды пять дней прожить.

А без этого нельзя пять минут прожить, друзья! РАССУЖДЕНИЯ И ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ.

**Воспитатель:** Каким воздухом нужно дышать, чтобы быть здоровым? ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ,

**Воспитатель:** Давайте и мы сейчас подышим. У нас в группе проветрено, воздух свежий.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

Носом глубоко вдыхайте, руки к верху поднимайте.

Рот открой и выдыхай — руки плавно отпускай!

Снова рот закрой, вдохни, пусть вдыхают две ноздри.

А теперь выдыхай, рот тихонько открывай.

Часто — часто подышали, будто мы сейчас бежали,

А теперь всё реже, реже, чувствуете, воздух свежий?

Медленнее дышим, стой! Своё дыханье успокой!

**Воспитатель:** Чтоб здоровым быть всегда нужна полезная еда!

Чтоб не трогала болезнь, чесночок ты должен есть.

Хлеба корочку возьмёшь чесночком её натрёшь.

И увидишь там и тут, как микробы побегут!

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ВЫБЕРИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

**Воспитатель:** А сейчас для вас ребятки, загадаю я загадки.

Я начну, а вы кончайте, хором дружно отвечайте!

Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной **еда.**

Будешь правильно питаться, будешь лучше **развиваться.**

Натуральные продукты это овощи **и фрукты.**

Хочешь быть здоровым — слушай! Каждый день ты супчик **кушай!**

Для костей твоих, дружок, нужен утром **творожок.**

Чипсы, жвачка, сухари, это всё твои **враги!**

Дети! Правильно питайтесь! Быть здоровыми старайтесь!

**На экране — дети, занимающиеся физкультурой.**

**Воспитатель:** И, конечно, не секрет, быть здоровым много лет

Физкультура вам поможет, укрепить здоровье сможет.

Вы подвигайтесь, ребятки, занимаемся зарядкой.

ПАНТОМИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

— Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь.

— А теперь вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?

— Вот скакалки вы берите, через них сейчас скачите!

— Взяли обручи, и вот крутим бёдрами, народ!

Энергичнее крутите, обручи не уроните!

— А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!

— Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

Дети! А что может помешать здоровью? ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ.

**На экране по очереди появляются опасные предметы —нож, иголка, ножницы, утюг , таблетки.**

**Воспитатель:** Нужно знать правила хранения опасных предметов и правильного обращения с ними. Послушайте правила обращения с ними.

**1 ребёнок:** Все иголки и булавки не разбрасывай по лавкам,

А на место положи и в порядке их держи!

**2 ребёнок:** Электричество не трогай, не включай. Ударит током.

**3 ребёнок:** Не бери ты острый нож, никогда его не трожь!

**4 ребёнок:** Брать таблетки в рот нельзя, это яд, мои друзья!

**5 ребёнок:** Порошок стиральный брать могут лишь отец и мать.

**На экране — дети, выполняющие действия, согласно режима дня: спят, кушают, гуляют, занимаются и т.д.**

**Воспитатель:** Очень важно соблюдать время спать, гулять, играть.

Режим дня вы выполняйте и здоровьем управляйте.

**В группе появляется доктор.**

**Доктор:** Здравствуйте, я доктор Пилюлькин, лечу людей, делаю уколы. У вас в группе все здоровы? ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ

**Доктор:** И совсем нет больных? Удивительно!

**Воспитатель:** Наши дети знают секреты сохранения здоровья!

**Доктор:** Правда? И какие же это секреты? ОТВЕТЫ ТЫ и РАССУЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ.

**Доктор:** Но это же здорово! Тогда я хочу сказать, что вы забыли про витамины. А их я вам как раз и принёс. Получайте и не болейте! До свидания! Дети прощаются с доктором Пилюлькиным.

**Воспитатель:** Ну что, ребята, молодцы. Предлагаю в заключении поиграть в игру. Красной фишкой закрывайте то, что вредит нашему здоровью, а зелёной то, что укрепляет здоровье.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПРАВИЛА ДОЛЖНЫ МЫ ЗНАТЬ, ИХ УМЕЕМ ПРИМЕНЯТЬ»

**Сценарий профилактического мероприятия «Витаминка»**

**Цель:** сформировать у детей представление о пользе употребления витаминов человеком.

**Задачи:**

- развитие у детей навыков работать в коллективе;

- развитие у детей умения вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе;

- познакомить детей с понятиями «витамины», «полезные продукты»;

- воспитать у детей потребность правильно питаться, воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

**Демонстрационный материал:** картинки витаминов, полезных продуктов; промышленные витамины.

**Раздаточный материал:** «корзина для витаминных продуктов» - основа аппликации. Заготовки цветной бумаги с нарисованным контуром овощей и фруктов, клей, ножницы, салфетка.

**Для подарочного момента:** витаминки.

**Ход мероприятия:**

- Здравствуйте, дорогие ребята!

- Сейчас мы с вами поиграем и познакомимся с витаминами.

- Мы очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

- Сегодня нам пришло письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор.

А вот что пишут Матроскин и Шарик.

*Письмо:*

Здравствуйте, дорогие ребятишки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радует его ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо.

- Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?

(выслушать ответы детей)

- Я знаю, что нам может помочь побыстрее вылечить Дядю Фёдора. Это витамины! (открыть доску с изображением витаминов).

- А кто знает, что такое витамины?

(выслушивают ответы)

- Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

- Где живут витамины? (*В продуктах питания*. Прикрепить к доске картинку с продуктами)

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью) Почему?

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки – таблетки продаются в аптеках. (Показать)

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.

- Мы сейчас вам загадаем загадки об овощах и фруктах, которые содержат витамины, кто отгадает – получит витаминку.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. С оранжевой кожей,На мячик похожий,Но в центре не пусто,А сочно и вкусно.*(ответ: апельсин)*  | 5. Оранжевый нос в землю врос,А зелёный хвост снаружи.Нам зелёный хвост не нужен,Нужен только оранжевый нос.*(ответ: морковь)*  |
| 2. Он почти как апельсин,С толстой кожей, сочный,Недостаток лишь один –Кислый очень, очень.*(ответ: лимон)*  | 6. Он никогда и никогоНе обижал на свете.Чего же плачут от негоИ взрослые и дети?*(ответ: лук)*  |
| 3. Он на юге вырасталВ гроздь плоды свои собрал.А суровою зимойПридет изюмом к нам домой.*(ответ: виноград)*  | 7.Что за скрип? Что за хруст?Это что ещё за куст?Как же быть без хруста,Если я ..*(ответ: капуста)*  |
| 4. Бусы красные висятИз кустов на нас глядят,Очень любят бусы этиДети, птицы и медведи.*(ответ: малина)*   | 8. Круглое, румяное,Я расту на ветке;Любят меня взрослыеИ маленькие детки.***(****ответ: яблоко****)***  |

- Ну и, конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

Давайте поиграем в подвижную **игру «Виноградинки»**.

Игра:
Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент все являются «виноградинками». Если ведущий говорит: «В гроздь по три!», то это значит, что играющие должны встать по три. Если ведущий произносит: «в гроздь по пять», то уже пять человек должны взяться за руки. На слова: «гроздь рассыпалась» все расходятся. Те, кто по команде ведущего, не успел выполнить условие, выходят из игры.

Игра окончена, победитель получает витаминку.

Как же нам написать ответ Матроскину и Шарику?

Предлагаю отправить в Простоквашино витаминную корзину с овощами и фруктами, которую мы сделаем сами.

1. Вырезание из заготовок различных овощей и фруктов. - Вырезаем чётко по контуру.
2. Наклеивание на основу по очереди. Дети называют, что «кладут» в корзину, определяя, овощ это или фрукт.

**Итог:** Если Дядя Фёдор будет употреблять витаминные продукты, то он обязательно быстро поправится. А сейчас все вместе: «Никогда не унываем, и улыбка на лице, потому что принимаем витамины АВС!».

Всем детям раздаются витамины.

Для таблицы «Витаминная азбука»:

|  |  |
| --- | --- |
| Витамин А  | рыбий жир, печень, **морковь**, яйца, молочные продукты  |
| Витамин В1  | дрожжи, цельные зерна пшеницы, овсянка, арахис, отруби, свинина, **молоко**  |
| Витамин В2  | молоко, печень, почки, дрожжи, сыр, **рыба, яйца**, зелень  |
| Витамин В6  | дрожжи, отруби, печень, почки, сердце, молоко, яйца, дыня, **капуста**  |
| Витамин В12  | печень, **говядина, свинина**, почки, яйца, молоко, сыр  |
| Витамин С  | **цитрусовые**, ягоды, зеленые овощи, зелень, цветная капуста, помидоры, картофель  |
| Витамин D  | **рыбий жир**, сардины, сельдь, лосось, тунец, молочные продукты  |
| Витамин Е  | проростки пшеницы, соя, брокколи, брюссельская капуста, растительное масло, **зелень**, цельные злаки, яйца  |

**Сценарий тренинга «Да - здоровому образу жизни»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:**

1. Дать представление о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни» в широком смысле слова: физическом, социальном, психическом аспектах.

2. Способствовать формированию потребности здорового образа жизни.
**Ход тренинга:**

Здравствуйте, ребята! Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся.

Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья!

 Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Здоровье для человека – одна из главных ценностей.
Давайте поприветствуем друг друга на разных языках.

Какие слова-приветствия вы знаете? (дети называют слова).

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться, и с зарядкою дружить.
 Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!

- Мы предлагаем вам немного поиграть.

И первая игра называется - «Ассоциации». (Задания по отрядам).

- Ребята, вы должны записать по одной ассоциации на одном листочке на слово, которое я произнесу (всего листочков 5).

*Слово: Здоровье****.***

(Время для подбора ассоциаций – 2 минуты, во время выполнения задания играет музыка).

Каждый отряд зачитывает свои слова-ассоциации, которые записываются на лист бумаги.

И так, здоровье для вас – это…

(перечислить слова-ассоциации, записанные на листе бумаги).
 А более подробно о здоровье вы узнаете из нашего рассказа.

Итак, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности.

 «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (вдох – выдох, сон – бодрствование).

Сейчас мы с вами порассуждаем, что же такое здоровье с позиции трех аспектов. Эта информация поможет вам выполнить следующее задание.

У вас есть листочки со словами – ассоциациями. Нужно будет прикрепить их, к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон – социальное здоровье, 2 вагон – психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье).

И сначала рассмотрим физическое здоровье.

*Физическое здоровье* связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

***Социальное здоровье человека***– это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.
Под *психическим здоровьем* мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы). Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

И приступаем к следующему упражнению - *«Паровоз здоровья».*

*Упражнение со словами-ассоциациями.*

Нужно прикрепить ассоциации к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон - социальное здоровье, 2 вагон - психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье).

Время на выполнение задания – 1 минута.

Озвучиваются выводы по упражнению.

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

А самое главное вы узнали, что наше здоровье зависит только от нас. И поэтому девиз нашего занятия « мое здоровье – в моих руках».

Давайте произнесем девиз все вместе.

Теперь поиграем в игру «Верю - не верю» (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
7. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

- Наше занятие подходит к концу. Что нового узнали для себя?

- Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни и вы будете вести здоровый образ жизни.

# Сценарий развлечения «День здоровья»

**Задачи:** пропаганда здорового образа жизни; создание устойчивой мотивации и интереса детей к физкультурным развлечениям с помощью элементов театрализации.

**Программное содержание:** закрепление ранее выработанные навыки: прыжки через обручи, бег по скамейке, бег на скорость; воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

**Действующие лица:**Волк, одетый в спортивную форму.

**Атрибуты:** скамейки, флажки, модули, мячи гимнастические, 2 дуги, 4 обруча, мячи малые, большие воздушные шары.

**Ход мероприятия**

Дети под спортивный марш входят в зал и строятся в 2 шеренги.

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Сегодня у нас праздник, посвященный Дню Здоровья.

Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам!

Звучит музыка. Выходит волк-спортсмен.

**Волк:** Здравствуйте, ребята! Физкульт-привет! Знаете кто я? Я самый быстрый, самый ловкий, самый сильный волк. Пришел к вам на праздник Здоровья. Ребята, а вы любите физкультуру и спорт?

Я приготовил для вас несколько веселых эстафет. Но помните:

Победа сама не придет никогда
Победу в борьбе добывают,
В победу частицу большого труда
Задор, мастерство дополняет.

Команды готовы к соревнованиям?

Посмотрим насколько вы ловкие. Нужно переправиться через речку и не упасть.

***1 конкурс «Переправа»*** — бег по скамейке до флажка и обратно.

**Волк:** У меня есть знакомые поросята Ниф-ниф, Наф-наф, Нуф-нуф. А из какой они сказки? Поросята строили домики. А какие домики построите вы?

***2 конкурс «Строим Башню»***—из модулей построить башню. Дети по одному бегут до флажка с деталями модуля и строят башню. Чья башня будет самой устойчивой и высокой.

**Волк:** У нас в лесу живут быстрые и ловкие зайцы. А вы такие же быстрые и ловкие?

***3 конкурс «Полоса препятствий»*** — подлезть под дуги – «ветки», прыгать из обруча в обруч. Он на сметане замешен, в русской печке испечен, на окошке стужен. Кто это?

**Волк:** Колобок от меня в сказке убежал. А вы помогли бы Колобку? Посмотрим, чей колобок быстрее добежит до флажка.

***4 конкурс «Передай мяч»*** — дети в шеренге передают мяч до конца шеренги.

**Волк:** Ребята, а вы все по утрам делаете зарядку? А вот у нас в лесу все мои друзья делают зарядку по утрам. Я вас научу веселой зарядке, которая может поднять настроение даже в самый хмурый день.

Танец под песню «Веселая зарядка для зверят».

**Волк:** Каждую осень мы собираем в лесу яблоки и ягоды. Ведь чтобы быть здоровым, нужно не только заниматься физкультурой и закаляться, но нужно есть витамины, которых много в фруктах и овощах.

***Игра «Жадные дети».*** Кто больше соберет мячей и удержит их.

**Волк:** Я вижу вы ловкие и смелые. Но насколько же вы дружные.

***Игра «Огненный шар».*** Команды строятся в круг, подбрасывают большой воздушный шар вверх. Чей шар дольше будет в воздухе, та команда выигрывает.

**Волк:** Молодцы, ребята! Вы самые дружные, ловкие, быстрые. И помните всегда:

Физкультурой заниматься
И водою обливаться
Никогда не унывать.
Вот здоровья в чем секрет.
Физкульт-привет!

До свиданья! Мне пора домой в сказочный лес к своим друзьям. Будьте здоровы.