

**Развлечение**  
**«Путешествие в страну Здоровья»**  
Для детей средней группы-2025 год.  
Составила : муз.рук-ль Щипанова Н.Р.

**Цель.** Сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей устойчивого представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:** - Содействовать систематизации знаний о здоровом образе жизни.

- Создавать условия для потребности в двигательной активности.

- Способствовать желанию детей заботиться о своем здоровье.

**Предварительная работа:** Беседы с детьми о пользе занятиями спортом и физкультурой, о значении соблюдения правил гигиены , режима дня и правильном питании. Чтение и рассматривание книг о спорте и здоровье.

**Место проведения:** спортивный зал

**Участники:** дети старшей группы.

**Оборудование:** обручи 7 шт. , конусы, стойки, дуги , гимнастические скамейки, мягкие модули, дорожки с изображением следов, горка, тумба, деревянные кочки для ходьбы, 2 мяча, носилки, мягкие игрушки, письмо.

**Ход занятия.**

Дети входят в спортивный зал под марш.(Садятся на стулья)

**Вед:** Здравствуйте ребята. Очень рада всех вас видеть. Ребята сегодня утром почтальон принес письмо, давайте посмотрим от кого оно и что там написано. Ведущий читает письмо. « Дорогие ребята, вам пишут жители страны здоровье. В нашей стране все жители здоровы и сильны, у нас нет никаких болезней, потому что у нас всегда хорошее настроение, мы занимаемся спортом, следим за чистотой, правильно питаемся и много гуляем и никого не обижаем.  
Ждем вас в гости».

**Вед:** Предлагает детям отправиться в Страну здоровья.

Но до этой страны нужно добраться!

В путь дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

*(Дети идут по кругу, выполняя движения)*

**Корректирующие виды ходьбы:**

**Шагом марш! (обычная ходьба)**

**Идем как маленькие гномики,**

(ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)

**А теперь, идем как великаны,**

(ходьба на носочках, руки наверх)

**Впереди большие камни,**

(ходьба высоко поднимая ноги)

**Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку,**

(прыжки вправо и влево с передвижением вперед)

**Впереди река, поплыли,**

(ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)

**Дальше, едем на лошадях.**

(прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)

**Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость,**

(медленный бег)

**Осталось совсем немного, шагом марш!**

(ходьба в колонне по одному)

**Теперь пересаживаемся на весёлый поезд**

(под музыку поезд обходит площадку и садятся на свои места).

**Ведущий: Ура! Вот мы и попали с вами в страну «Здоровья»**

**Посмотрите, нас встречает доктор Айболит.**

**А: здравствуйте ребята! Вы здоровы?**

**Дети: Все здоровы!**

**А: Сейчас я вас посмотрю!**

**Прошу красиво встать.И команды выполнять!**

**Все дышите,не дышите! Всё порядке!**

**Вместе руки поднимите,а затем их опустите.**

**Наклонитесь ,разогнитесь.Встньте прямо ,улыбнитесь!**

**Да,осмотром я доволен,из ребят никто не болен.**

**Каждый весел и здоров,и не надо докторов!**

**Первый город который мы посетим-это город Гигиены.**

**Вед: Чтобы туда попасть нужно правила сказать**

### **Игра: «Будь внимателен»**

Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать в ладоши, а если правило неверное, сразу топайте ногами.

- Садиться за стол с невымытыми руками.
- Кушать быстро, торопливо.
- Обязательно употреблять больше овощей и фруктов.
- После еды полоскать рот.
- За столом болтать, махать руками.
- Тщательно пережёвывать пищу.
- Кушать только сладости.
- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Пищу надо глотать не жуя.
- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.
- Надо всегда облизывать тарелки после еды.

Звучит музыка в зале появляется мальчик –Грязнуля.(бежит с портфелем по залу поет)

А: Это кто такой к нам явился? Что за чудо-юдо?

Грязнуля: Ой, здравствуйте! (разглядывает свои руки) Велел мне Мойдодыр научиться быть чистым и опрятным. А я и не знаю, что это значит.

А: Не беда! Мы тебе поможем с ребятами! Для начала найдем все предметы личной гигиены!

Задача команды-преодолеть препятствия (ходьба по канату, гимнастической скамейке), собрать в корзину предметы личной гигиены, а остальные оставить на месте.

Айболит: Молодцы ребятки, с заданием справились! А теперь давайте споем песню и покажем Грязнуле для чего нужны эти предметы, и как ими пользоваться!

### **Песня: «Моем шею,моем уши» (салятся)**

Г: Спасибо ребята, теперь я буду самым чистым мальчиком в мире! (уходит, прощается)

Едем на паровозике дальше. Приехали!

Следующая станция: «Витаминная»

В:- А вы знаете, какие продукты нужно кушать больше, чтобы быть здоровыми?

(Ответы детей.)

- Посмотрите, на этой станции смешались фрукты и овощи.

Сейчас мы разделимся на две команды и отправимся на склад разбирать их. Одна команда будет складывать овощи, а другая фрукты.

**Эстафета: «Кто быстрее наполнит корзину».**

Следующая станция: «*Спортивная*».

В: Я его кручу рукой,  
И на шее ,и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу.(обруч)

**Танец: «Хула-Хуп».**

А: Отгадайте ещё одну загадку:

*Он бывает баскетбольный,  
Волейбольный и футбольный.*

*С ним играют во дворе, интересно с ним в игре.*

*Скачет, скачет, скачет!*

*Ну конечно, это ..... (мячик).*

**1. Эстафета: «Кто больше соберёт мячей».**

Ход игры:

На полу высыпаются однородные предметы. (мячи маленького размера)

Игроки команд по очереди подбегают к участку с мячиками берут один возвращаются обратно кладут мяч в корзинку, передают эстафету и затем бежит следующий. Игра продолжается до последнего мяча. По сигналу «Стоп!»-подсчитывается, кто больше собрал мячей.

В: Ребята вы все хорошо играли, соревновались и двигались.А мы отправляемся дальше на паровозике.

В: Следующая станция « Витаминная».Ой,ребята ,нас здесь кто-то встречает.

Витаминка: Здравствуйте ребяташки,девчонки и мальчишки.

Зовут меня Витаминка.

Я очень рада вас видеть в стране Здоровья

Здесь все жители следят за своим здоровьем.

Любят спорт , веселье ,развлечение.

А вы любите спорт и соревнования?

Дети:Да!

В: тогда на зарядку становись!

**Флешмоб: « Эй,лежебоки,ну-ка вставайте!»**

В: Молодцы ребята,вижу со спортом вы дружите,зарядку делать любите.

**Следующая станция: «Игровая».**

Давайте поиграем в игру: «Да-Нет».

Каша вкусная еда

Это нам полезно? *(да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? *(да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(нет)*

Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(да)*

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(нет)*

Фрукты просто красота!

Это нам полезно? *(нет)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? *(нет)*

Овощей растет гряде.

Овощи полезны? *(да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(да)*

Съесть большой мешок конфет

Это вредно дети? *(да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

**Ведущий:**

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!