**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение**

**Детский сад №31 «Звездочка»**

**Сценарий физкультурного праздника "Путешествие в Страну Здоровья":**

**формирование здорового образа жизни через игру и движение.**

**Выполнила:**

**Ижанова Алия Маркаровна Воспитательница**

**МДОАУ детский сад №31 «Звездочка»**

**Сценарий физкультурного праздника "Путешествие в Страну Здоровья": формирование здорового образа жизни через игру и движение.**

Задачи:

1.Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей.

2. Развивать умение использовать эти знания для своего оздоровления.

3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.

4. Приобщать к здоровому образу жизни.

5. Воспитывать доброжелательное, внимательное отношение к окружающим

людям.

6. Проводить профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

7. Создать у детей радостное, бодрое настроение.

Предварительная работа:

1. Проводить беседы о бережном отношении к своему здоровью, правилах

гигиены.

2. Разучить комплексы ОРУ на мешочках с керамзитом, корригирующей

фитбол-гимнастики.

3. Нарисовать рисунки на тему «В здоровом теле – здоровый дух1»

4. Подготовить сюрпризные моменты.

5. Подготовить музыкальное сопровождение праздника.

6. Подготовить оборудование, атрибуты праздника.

Ответственные: инструктор по физкультуре, воспитатели групп, старший

воспитатель, музыкальный руководитель.

Здоровьесберегающие технологии:

1. ОРУ на мешочках с керамзитом;

2. упражнения на тренажерах;

3. фитбол-гимнастика;

4. игра-эстафета «Полезные продукты»;

5. дыхательная гимнастика с «парашютом»;

Оборудование:

1. мешочки с керамзитом (30х40) – по количеству детей.

2. детские гантели – 2 шт.

3. мячи-фитболы – по количеству детей + 2

4. гимнастические палки – по количеству детей + 2

5. тренажеры

6. рюкзак с атрибутами

7. карта маршрута

8. «парашют»

9. «гусеница»

Инструктор: Здравствуйте, дети! Сегодня я получила необычное письмо, оно

подписано «королева Страны Здоровья» давайте узнаем, что в нем.

(открывает конверт)

Звуковое письмо

«Здравствуйте, дорогие ребята, я - королева Страны Здоровья приглашаю вас

посетить мою страну. Чтобы вы не сбились с пути, посылаю вам карту маршрута,

открывайте по одной ступеньке и поднимайтесь в мое королевство. По дороге вас ждет

много интересного. Надеюсь, вы сумеете преодолеть все преграды, жду вас с

нетерпением».

Инструктор: Ну что же, ребята, будем собираться в дорогу. Я думаю, в пути нам

пригодится наш волшебный рюкзак – друг и помощник туриста.

Рюкзачок наш просыпайся,

и в дорогу собирайся,

Все необходимое в пути

ты с собою захвати. (берет рюкзак)

Инструктор: Только как же мы пойдем в гости с пустыми руками? Ребята, как вы

думаете, что мы можем подарить королеве Страны Здоровья?

Дети: Давайте подарим ей наши рисунки на тему «В здоровом теле - здоровый

дух!»

Инструктор: Вот и хорошо. Молодцы, здорово придумали, ведь всегда приятно

получить подарок сделанный своими руками!

Мы почти готовы, осталось только получить разрешение от доктора.

(звонит по телефону)

Алло, доктор Айболит, здравствуйте!

Приезжайте доктор в детский сад скорей,

Осмотрите доктор наших малышей.

Входит доктор Айболит

Инструктор: Уважаемый доктор, мы получили приглашение от королевы Страны

Здоровья. Дорога предстоит неблизкая, проверьте, пожалуйста, все ли здоровы.

(Доктор осматривает детей: трогает лоб, меряет температуру, смотрит язык,

слушает, меряет пульс)

Айболит: Что ж, осмотром я доволен,

Ведь у вас никто не болен!

Абсолютно все здоровы,

К путешествию готовы!

Только я еще хочу вашим детям пару вопросиков задать,

Так сказать проэкзаменовать.

Инструктор: Пожалуйста!

(Доктор задает вопросы, какие правила безопасности знают дети).

Ответы детей:

 Не купаться в грязных водоемах.

 Не нырять в незнакомых местах.

 Не пить сырую воду.

 Не есть грязными руками.

 Мыть перед едой овощи и фрукты.

Айболит: Ну, молодцы, порадовали старика! Не забудьте взять с собой в дорогу

аптечку.

Инструктор: Об этом уже позаботился наш помощник волшебный рюкзачок.

(достает из рюкзака аптечку, Айболит смотрит содержимое)

Айболит: Так-так, йод, зеленка, бинты, обезболивающее средство, и от

расстройства живота есть. Замечательно! Хорошо иметь такого помощника.

Отпускаю вас с легким сердцем.

Желаю доброго пути,

Скорее цель свою найти!

Инструктор: Что ж, ребята, в путь! На нашей карте изображена дорога, а дорогу

осилит идущий!

 Ходьба в колонне по одному;

 ходьба парами;

 ходьба на носках – потянемся к солнышку;

 «тропинка» - ходьба на пятках, руки на плечах впередиидущего;

 «сороконожка» - ходьба в приседе, руки на плечах впередиидущего;

 подскоки в колонне по одному;

 бег в колонне по одному;

 игровое упражнение «смени ведущего» - по сигналу занять первое место в

колонне.

Инструктор: А вот и первое препятствие, посмотрите, (открывает один листок на

карте)это «чудо-мешочки» они всю дорогу перегородили, давайте их разберем, а

чтобы без дела не лежали, позанимаемся с ними.

Комплекс ОРУ на мешочках с керамзитом.

Инструктор: Молодцы, здорово размялись, а теперь уберем мешочки с

дороги ,чтобы никому не мешали.

Посмотрите, что нас ждет впереди.

(по просьбе инструктора ребенок открывает еще одну ступеньку на карте.)

Инструктор: Вторая остановка - избушка на курьих ножках, так, а где же хозяйка?

(входит Баба Яга, сильно согнувшись)

Баба Яга: Уф – уф – уф, чую я ребячий дух! Кто такие? Куда идете?

Ребенок: Мы - ребята из детского сада, идем в гости в Страну Здоровья,

а вы кто бабушка?

Баба Яга: Да я - баба Яга,

молодая была - много видала,

высоко летала, помелом заметала,

а сейчас даже в ступу не могу залезть - спина болит спасу нет,

вон как меня согнуло!

Инструктор: Эх, бабушка, плохо ты за своим здоровьем следила. Ну не беда -

наши дети тебе помогут, они знают много упражнений, которые помогают сохранить

осанку на долгие годы стройной и красивой.

(обращается к детям)

Объясните бабе Яге, с чего начинается работа над осанкой. (ответы детей)

- С проверки осанки у стены. (подходят с бабой Ягой к гимнастической

лестнице, объясняют положение тела)

- Нужно встать ровно, касаясь стены пятью точками: затылком, лопатками,

ягодицами, голенями и пятками. Почувствовать свою осанку и стараться сохранять ее.

(Баба Яга выполняет вместе с детьми, кряхтит, охает)

Инструктор: Что бабушка трудно?

Баба Яга: Да, ничего внученька, вроде получается, красивой-то быть охота!

Инструктор: Молодец, а сейчас ребята тебя научат упражнениям на своих

любимых мячах-фитболах.

(берут фитболы)

Баба Яга: Эх-ма, какие нарядные, волшебные наверно?

Инструктор: Еще какие, присаживайся, бабуля, не бойся, повторяй за нашими

детьми, любая хворь пройдет.

Корригирующая гимнастика на фитболах.

Баба Яга: Ух, ты как здорово, у меня уже получается!

Инструктор: Конечно, если стараешься, всегда все хорошо выходит, а теперь еще

раз проверим осанку у стены.(проверка осанки )

Баба Яга: Ой, и впрямь помогли, я вроде как прямее стала, и спина не болит.

Инструктор: Только помни, чтобы быть в хорошей форме, нужно не лениться, и

заниматься регулярно, а мы тебе оставим фитбол, и еще подарим волшебную палочку.

Она поможет твоей спине.

Баба Яга: Спасибо, конечно, только как ей пользоваться? Вот так?

(ходит, ковыляя, опираясь на палку)

Инструктор: Совсем не так, ты забыла про прямую спину! Наши ребята тебе

покажут.

(несколько детей по очереди)

 Палка над головой в прямых руках, ходьба на носках;

 палка за головой, ходьба на пятках;

 палка на локтях за спиной, ходьба с высоким подниманием колен.

Баба Яга: А, понятно, ну спасибо, ну удружили. Я теперь и кикимору с лешим

научу.

Инструктор: Правильно - вместе веселее заниматься, до свидания!

А что же нас ждет на следующей ступеньке? (смотрят, на рисунке череп в короне)

Да это же царство Кощея! (выходит Кощей)

Кощей: Кто еще здесь ходит, меня тревожит?

Здесь мое царство, кощеево! Никого сюда не пускаю,

сейчас всех догоню и примерно накажу!

Инструктор: Ну-ну, кощеюшка, сначала догони, а потом пугай.

Проводится подвижная игра «Ловишки из круга»

Кощей: Никого я не догнал, ох и как же я устал!

Инструктор: Конечно, устал, у тебя ведь, я смотрю, кожа да кости, а наши ребята

все крепыши как на подбор, посмотри какие у них мышцы.

(Кощей трогает мышцы рук у детей)

Кощей: Ого, тогда конечно, где мне с вами тягаться. Вот бы и мне так!

Инструктор: Я думаю, наши дети тебе помогут и подскажут, как укрепить свои

мышцы, сделать сильными руки и ноги. Присоединяйся!

Упражнения на тренажерах («велосипед», «гребля», « беговая дорожка»,

«бегущая по волнам», роллеры) выполняются поточно.

(Кощей бегает вокруг детей, старается повторять за ними)

Инструктор: А для тебя, уважаемый Кощей, наш помощник - волшебный

рюкзачок приготовил подарок - гантели. Вот, пожалуйста, старайся, занимайся!

Кощей: Спасибо, уже начал: раз-два, раз-два.

(сгибает и разгибает руки с гантелями, уходит)

Инструктор: А нам пора в дорогу. Что же еще ждет нас на пути? Посмотрим по

карте (открывает следующую ступеньку) - большая шляпа, кому же она

принадлежит?

Дети: Незнайке! (выходит Незнайка, вокруг глаз красные круги)

Незнайка: Ну вот, и вы дразнитесь. Надоело, все незнайка да незнайка! Вот я и

решил все узнать: день и ночь читаю книги, занимаюсь на компьютере, смотрю по

телевизору познавательные передачи. Много-много чего узнал, да вот только что-то с

глазами стало, болят, чешутся, словно песка в них насыпали.

Инструктор: Дорогой, Незнайка, это очень похвально, что ты такой

любознательный, но ведь нельзя так беспечно относиться к своему здоровью! Зрение

надо беречь! Сейчас наши ребята научат тебя специальной гимнастике, чтобы глаза

отдохнули, и посоветуют, как себя вести, чтобы глаза не болели.

(комплекс гимнастики для глаз, сидя в кругу ноги скрестно)

Советы детей:

 не читать при тусклом свете;

 не смотреть телевизор дольше 20 минут;

 не тереть глаза грязными руками;

 делать перерывы при работе на компьютере.

Инструктор: Понятно? А у нашего помощника - волшебного рюкзачка есть для

тебя подарок (достает морковку).

Незнайка: А почему морковь?

Инструктор: Объясните дети.

Дети: Потому что в моркови содержится много витамина А, который очень полезен

для зрения.

Незнайка: Спасибо ребята, что объяснили мне. Теперь я буду правильно учиться,

чтобы не навредить своему здоровью. До свидания!

Все: До свидания!

Инструктор: Поднимаемся выше, ребята, (открывают ступеньку)

по карте у нас встреча с волком, не боитесь? (в ыходит волк, воет у-у-у)

Дети: Здравствуй, волк!

Волк: У-у-у, какое там здравствуй!

Дети: А что случилось?

Волк: Зубы болят, вон вся щека распухла, у-у-у!

Инструктор: Наверно ты плохо за ними ухаживал?

Волк: Как еще за ними ухаживать? Они, что дамы что ли?

Инструктор: Да-а, волк, неудивительно, что у тебя зубы болят. Послушай лучше

наших детей.

Дети дают советы:

 чистить зубы утром и вечером;

 полоскать рот после приема пищи;

 не есть много сладкого;

 не грызть орехи;

 если зубы заболели сразу обращаться к доктору.

Инструктор: Для тебя, волк, у нашего помощника - волшебного рюкзачка есть

подарок (достает) зубная щетка и зубная паста, а как ими пользоваться ребята тебе

покажут. (имитация чистки зубов сидя в кругу, ноги скрестно)

Инструктор: Запомнил? А теперь, чтобы поднять тебе настроение дети исполнят

танец твоей старой знакомой Красной Шапочки.

(исполняется ритмическая композиция на мотив песни из кинофильма)

Волк: Спасибо, и зубы чистить научили, и меня повеселили! Даже уже не так

больно, но все равно побегу к Айболиту, подлечусь. Пока!

Инструктор: Ребята, посмотрите на карту, мы уже поднялись на самую верхнюю

ступеньку и оказались в Стране Здоровья. (выходит королева)

Королева: Здравствуйте, дорогие гости!

Инструктор и дети: Здравствуйте, Ваше величество!

Королева: Я наблюдала весь ваш путь. Вы отлично справились, всем помогли. Я

заметила, что вам хорошо известно, как сохранить и укрепить свое здоровье, и все же

хочу устроить последнюю проверку. Есть у меня скатерть-самобранка, но не вся пища

на ней одинаково полезна. Соберите на столы только те продукты, которые не вредны

для детского здоровья.

(проводится эстафета «Выбери полезные продукты»)

Королева: Молодцы, я так и думала, что вы легко справитесь с этим испытанием.

Инструктор: Ваше величество, а наши дети подготовили для тебя подарок –

рисунки на тему « В здоровом теле - здоровый дух!»

(Королева рассматривает рисунки)

Королева: Молодцы, хорошо постарались! Обязательно сделаю выставку в своей

стране. Кстати, дети оглядитесь, моя страна вам ничего не напоминает?

Дети: Физкультурный зал!

Королева: Верно, ведь спортивные залы, стадионы, катки, бассейны - это и есть

моя Страна Здоровья!

Заниматься не ленись,

Физкультура - это жизнь!

Про болезни позабудешь

И всегда здоровым будешь!

Физкультура, гигиена, бережное отношение к своему организму, здоровое питание,

доброжелательное отношение к окружающим - вот ступени, которые привели вас в

эту страну.

Никогда не сворачивайте с этого пути, ведь здоровье это самое дорогое, что у нас

есть. Его нельзя купить, а потерять легко! Поэтому берегите здоровье, укрепляйте его,

а от меня вам гостинец - яблочки наливные из моего волшебного сада, кушайте на

здоровье! В добрый путь! До свидания!

Все: До свидания!

Инструктор: Пора возвращаться домой, а мы забрались так высоко. Что поможет

нам быстро вернуться в детский сад?

Дети: Разноцветный парашют! Рюкзачок, выручай!

(Инструктор достает из рюкзака пособие «парашют», разворачивает его)

 дыхательная гимнастика с парашютом

Построение в шеренгу.

Инструктор: Вот и закончилось наше путешествие. Вам оно понравилось? Мне

тоже! Вы все молодцы справились со всеми заданиями! И наш помощник -

волшебный рюкзачок тоже молодец, собрал все необходимое, для всех у него нашлись

полезные подарки. И еще хорошо, что все обошлось без происшествий, и аптечка нам

не понадобилась!

Не забывайте наказы королевы Страны Здоровья! Чаще заходите к ней в гости с

родителями и друзьями! Будьте здоровы! До свидания!