**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65

тел.: (38557) 6-59-69

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

**Игра – путешествие**

**«Секреты здоровья»**

Подготовила: Пахомова Яна Сергеевна

Инструктор по физической культуре

Рубцовск 2020 г.

**Цель:**

* Приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать валеологическую культуру подрастающего поколения;

**Задачи:**

* Закреплять у детей представления о здоровом образе жизни;
* подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.
* закреплять культурно-гигиенические навыки,
* развивать физические качества, прививать любовь к спорту и физической культуре,
* закреплять знания о вредных и полезных продуктах,
* воспитывать волю к достижению цели, любознательность, познавательную активность.
* учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни

**Оборудование:** Проектор, ноутбук, музыкальный центр, для презентации и муз. Сопровождения, гимнастические скамейки 2 шт., дуги 2 шт., кочки плоские 5 шт., кочки –сфера 5 шт. Мольберт с магнитами, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, набор предметов гигиены, 3 подноса, 2 каната, мяч, стойки 4 шт., медали «Молодец» для мальчиков, «Умница» для девочек.

**Ход:**

**Слайд 1**

*(дети под спокойную музыку заходят в зал,* здороваются с гостями)

**Инструктор:** - Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями.

**Инструктор:** - А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»?

Ответы детей: (пожелали кому-то быть здоровым).

**Инструктор:** - Что значит, «быть здоровым»?

*Ответы детей:* (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

Слайд 2

**Инструктор:** Какое настроение у здоровых людей?

*Ответы детей*: (веселое, радостное).

**Инструктор:** - Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья и узнать её секреты.

**Инструктор:** Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех.

В путь – дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много,

Будет трудною дорога.

А начнём мы наше путешествие на поезде

Слайд 3

**Инструктор**: Занимаем места в поезде. Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"

***Муз. «Паровоз Букашка»***

Под музыку дети «паровозиком» двигаются по залу, выполняя задания

-паровозик набирает ход (ходьба, бег)

-паровозик поднимается в горку (ходьба на носках)

- паровозик спускается вниз (ходьба в полуприсяде)

- паровозик продолжает путь (ходьба переходящая на бег, ходьба).

Слайд 4

Город «Зарядкино».

**Инструктор:** Вот и прибыли мы в город. А как вы думаете, как он называется

**Инструктор:** - Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

Ответы детей: (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

**Инструктор:**  Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

***Муз. Зарядка «Эх, ух, в здоровом теле – здоровый дух!»***

**Инструктор:** Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание: (картинка)

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

***Это 1 секрет здоровья.***

**Инструктор**: - Но нам пора отправляться дальше, а продолжим мы своё путешествие на самолете.

Слайд 5

Сели? Вспоминаем наш девиз:

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! »

Полетели…….

***Муз. «Самолёт»***

Под музыку дети заводят моторы и имитируют полет, бегут на носочках, расставив руки в стороны

Слайд 6

**Инструктор:**Вот и прибыли мы с вами в  Город «Чистюлькино». Воспитатель:  Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители этого города?

*Ответы детей*: (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).

**Инструктор:** А зачем нужно соблюдать чистоту?

Ответы детей: (чтобы не было грязи).

**Инструктор:**  А чем опасна грязь?

Ответы детей:  (в ней живут микробы).

Воспитатель:  Кто такие «микробы»?

*Ответы детей:*

Сейчас мы проверим, как хорошо вы знаете, что нужно человеку, чтобы быть всегда чистым и опрятным.

*Набор предметов*

( полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага, влажные салфетки, зубная щётка и пр.)

**Инструктор:** Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

*Ответы детей:* (у них должен быть один хозяин).

**Инструктор:**  Давайте проверим, как вы умеете различать предметы гигиены, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично.

***Эстафета « Собери набор Чистюльки» (муз.для конкурсов)***

Перед вами - поднос. На нём вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – разложить эти предметы на дваподноса. На поднос с одним человечком вы положите предметы гигиены, личные. На поднос где много человечков – те предметы, которыми могут пользоваться все люди.

**Инструктор:** - Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

***Это второй секрет здоровья***

Слайд 7

**Инструктор:** - Нам пора отправляться дальше, свой путь мы продолжим на автомобиле.

Вспоминаем наш девиз.

"Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!"

Заводим моторы, поехали… (***под муз. Би-би-ка*** дети имитируют работу мотора (моталочка) и отправляются в путь .

Слайд 8

Вот и прибыли мы в город «Вкусняшкино»

**Инструктор**: - М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы, какие запахи чувствуете?

Ответы детей: (дети фантазируют).

**Инструктор:** Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они не знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

*На магнитных досках висят пиктограммы – графическое изображение эмоции "грусть" и "веселье.*

**Инструктор:** В две колонны становись! Перед вами грустный и весёлый смайлики. Сейчас одновременно по сигналу по одному участнику из команды надо взять со стола картинку, добежать до мольберта, внимательно посмотреть, что изображено на ней, и прикрепить магнитом к смайлику. Грустному- вредные продукты, а весёлому - полезные,

***Муз.для конкурсов***

Дети берут карточки с изображением продуктов питания. По сигналу бегут к доске и прикрепляют карточки под нужную пиктограмму.

**Инструктор:** Давайте вместе проверим, как вы справились с заданием.

Молодцы!

**Инструктор** –А теперь представьте себе на минутку, что вы – поварята,

сейчас мы с вами сварим огромную кастрюлю полезной каши. Встаньте в круг.

Слайд 9

***Муз. «Варись кашка»***

«Повяжите» фартуки. Вымойте руки. Готовы?

Под веселую музыку дети выполняют движения по показу инструктора:

**Инструктор:** - Замечательная каша получилась! Жителям "Вкусняшкино" она очень понравится, и в благодарность они на память нам дарят такое напутствие:

(картинка)

Прежде, чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что съесть?

***Это третий секрет здоровья***

Слайд 10

**Инструктор:** Отравляемся дальше в путь, на это раз мы с вами пойдём пешком, как настоящие туристы, а путь наш будет по нелёгкой дорожке между деревьев, по камешкам, через ручеёк.

Прежде чем отправиться вспомним наш девиз.

«Я, здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!»

***Муз. «Вместе весело шагать»***

***«Полоса препятствий»***

Слайд 11

Вот и привела нас дорожка в следующий город

Город "Дыхание".

**Инструктор:** - Что значит: дышать?

Ответы детей:  (это когда вдыхают и выдыхают воздух).

**Инструктор:**  Кто умеет дышать?

*Ответы детей*: (звери, птицы, растения, люди).

Слайд 12

**Инструктор:** А жители города "Дыхание" могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать и на выдохе произносить звуки.

***• «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка***. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.

***• «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло.*** Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.

***• «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле.*** Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.

***• «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поссориться.***

***• «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.***

- Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

Жители города дарят нам свои напутствия:

(Картинка)

Свежим воздухом дышать,

Упражнения повторять!

***Это 4 секрет здоровья***

Слайд 13

А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город. Продолжим путешествие навелосипеде, наш девиз:

«Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!»

(легли на пол, руки вытянуты вперёд -держат руль, ногами имитируем езду на велосипеде)

***Муз. «Велосипед»***

Слайд 14

**Инструктор:** Вот и прибыли мы в следующий город, он называется «Игро - град»

Как вы думаете, что больше всего любят делать жители этого города?

*Ответы детей*

**Инструктор:** Правильно, играть. Они играют и дома и на улице, поэтому они всегда весёлые и дружные.

Слайд 15

Давайте и мы с вами поиграем в игру

***«Ловишки - перебежки»***

***Муз.для конкурсов***

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую с

увёртыванием, формировать умение действовать по сигналу. Развивать быстроту,ловкость.

Ход игры:

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне также

проведена черта. Сбоку стоит Ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три – беги!»- дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. После 2-3 перебежек Ловишку выбирают из самых ловких и быстрых детей, которые небыли пойманы. Можно использовать разные виды бега.

***Игра малой подвижности с мячом***

***«Разрешается – запрещается»***

Я буду называть полезные и вредные привычки, и бросать вам мяч, а вы будете говорить, разрешается или запрещается

Чистить зубы - разрешается

Грызть ногти - запрещается

Ковырять в носу - запрещается

Мыть волосы - разрешается

Пользоваться носовым платком - разрешается

Ходить в грязной одежде - запрещается

Принимать душ - разрешается

Мыть руки – разрешается

**Инструктор:** Жителям Игрограда очень понравилось, как вы дружно и весело играете, и они дарят вам свои пожелания:

Любите бегать, прыгать,

Любите и скакать.

Метать мячи цветные,

Гантели поднимать!

***Это 5секрет здоровья***

***Лайд 16***

**Инструктор:** А сейчас мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь, как следует, улыбнитесь друг другу.

***Рефлексия***

**Инструктор:**  Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике, наше путешествие в Страну Здоровья закончилось.

Воспитатель: - Вам понравилось путешествие? Давайте подойдем еще раз к карте, вспомним, какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым.

"Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом….заниматься,

Нужно правильно …..питаться,

Руки мыть перед….. едой,

И вообще дружить с …..водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями …..играть!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!"

Слайд 17

Будьте здоровы!