**Культурная практика в старшей группе**

**Досуг здоровья «Путешествие в страну Здоровячков»**

*Составила: воспитатель*

*ортопедической группы*

*первой квалификационной категории*

*Дюбина Юлия Валерьевна*

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1. Закрепить знания детей о частях тела человека и здоровом питании.
2. Формировать двигательную активность детей.
3. Укреплять физическое здоровье.
4. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми.

**Оборудование:** массажные дорожки, дуги, кегли, скамейки, 2 обруча, муляжи овощей и фруктов, 2 корзинки, 2 больших мяча.

**Действующие лица:** ведущая, Витаминка (второй воспитатель), дети.

**Ход:**

**Ведущая:**

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она. *(Обращаясь к детям)*

Хотите побывать в этой стране?

**Дети:** Да.

**Ведущая:**

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся. *(Дети строятся в шеренгу)*

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть. *(Перестроение в колонну по одному, ходьба обычная друг за другом, ходьба, высоко поднимая колени)*

Выше ноги поднимаем

Через камни мы шагаем. *(Ходьба по массажной дорожке)*

Посмотрите, вот бревно!

Давным-давно нас ждет оно

К бревну мы подойдем

Быстро по нему пойдем*.(Ходьба по скамейке)*

Мы в пещеру проползем

Много нового найдем. *(Ползание под дугами на четвереньках с опорой на колени и ладони)*

Сейчас быстрее мы пойдем

Затем к бегу перейдем. *(Ходьба с переходом на бег)*

Мы препятствие обежим.

По мостику пробежим. *(Бег «змейкой», бег по доске)*

Дружно весело бежали

И опять потом шагали. *(Ходьба друг за другом)*

**Ведущая:** Ура! Мы добрались до Страны Здоровячков!

*(В группу входит Витаминка)*

**Витаминка:**

Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки

Я рад приветствовать вас

В Стране Здоровячков.

С чем вы пожаловали?

**Ведущая:** Мы хотим укрепить свое здоровье.

**Витаминка:** А что вы умеете делать?

**Воспитатель начинает фразу, а дети продолжают:**

- Мы умеем быстро … бегать.

- Мы умеем высоко … прыгать.

- Мы умеем метко … метать.

- Мы умеем высоко … лазать и т. д.

**Витаминка:** Проходите друзья, будем играть и здоровье укреплять.

Я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.

Прежде чем вам дать советы

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте

Дружно хором отвечайте.

1. Чтоб здоровым, чистым быть

 Нужно руки … (с мылом мыть)

1. Здоровье в порядке

 Спасибо… (зарядке)

1. Ежедневно закаляйся.

Водой холодной… (обливайся)

1. Не болеет только тот,

Кто здоров и любит …(спорт)

1. Защититься от ангины

 Нам помогут …(витамины).

Молодцы секреты отгадали. Пора приступать к соревнованиям.

**1 эстафета «Перенеси больше предметов»**

*Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6-7 от стартовой линии обручи в них произвольном порядке положены муляжи овощей и фруктов. Количество муляжей в 5-6 раз превышает количество участников команды.*

*Первые участники бегут к своему обручу и переносят муляжи двумя руками в корзину. Находящуюся возле стартовой линии, передав эстафету следующему участнику, они встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия.*

**Ведущая:** Молодцы, ребята! Справились с заданием. А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Да или нет». А ты, Витаминка послушай, что мы знаем о здоровом питании.

**Игра «Да или 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? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? *(Да)*

**Витаминка:** Молодцы, ребята. Вы много знаете о здоровом питании. Давайте продолжать.

**2 эстафета «Гусеница»**

*Дети делятся на две команды. Участники эстафеты в каждой команде выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, расставив ноги на ширине плеч.*

*Участник, замыкающий каждую колонну, начинает ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. За ним так же ползут и остальные. Первые участники, достигшие направляющих своих колонн, принимают заданное исходное пол. Следующие участники выполняют те же действия.*

**Ведущая:** Молодцы, ребята, и с этим заданием справились. А сейчас мы поиграем в игру «Отгадай-ка». Мы будем отгадывать загадки об органах и частях тела человека.

**Игра «Отгадай-ка»**

1. Брат с братом через дорожку живут,

 А друг друга не видят. *(Глаза.)*

2. Всегда он в работе, когда говорим.

 А отдыхает, когда мы молчим. *(Язык.)*

3. Между двух светил

 Я в середине один. *(Нос.)*

4. Один говорит,

 Двое глядят,

 Двое слушают. *(Язык, глаза, уши.)*

5. Красные двери в пещере моей,

 Белые звери сидят у дверей.

 И мясо, и хлеб – всю добычу мою -

 Я с радостью белым зверям отдаю. *(Губы, зубы.)*

6. Что за обедом всего нужнее? *(Рот)*

7. День и ночь стучит оно,

 Словно бы заведено.

 Будет плохо, если вдруг

 Прекратится этот стук. *(Сердце)*

8. Ношу их много лет,

 А счету им не знаю. *(Волосы)*

9. Двое идут,

 Двое несут,

 Третий говорит. *(Ноги, руки, рот.)*

10. Оля слушает в лесу,

 Как кричат кукушки.

 А для этого нужны

 Нашей Оле *(Ушки)*

**Витаминка:** Молодцы ребята, вы так много знаете о своем организме. Мне очень приятно. И я предлагаю продолжить.

**3 эстафета «Кенгуру»**

*Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6-7 от стартовой линии установлена поворотная стойка. У первых участников между коленями зажат мяч.*

*По сигналу первые участники прыгают на двух ногах до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращаются к своим командам, передав мяч следующему участнику, встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия.*

**Ведущая:** Наше путешествие в Страну Здоровичков подошло к концу. Витаминка ты обещала нам дать советы, чтобы быть здоровыми.

**Витаминка:**

Девчонки и мальчишки

Слушайте советы,

Чтобы быть здоровыми

И зимой и летом.

1. **Совет:**

Рано утром просыпаться

И водичкой умываться,

И зарядкой заниматься

Обливаться, вытираться

Аккуратно одеваться.

1. **Совет:**

Грязные руки грозят бедой

Будь аккуратен. Перед едой

Мой руки с мылом.

1. **Совет:**

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда

На прогулку в лес ходите

Он вам силы даст друзья.

1. **Совет:**

Чтобы быть здоровыми

Мало спортом заниматься

Нужно правильно питаться.

1. **Совет:**

Для профилактики простуды, делайте массаж.

**Массаж «Неболейка».**

Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать

Будем носик растирать

Лобик то же разотрем

Ладонь поставим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Ушко ты погладь умело.

Знайте дети и тогда

Вам простуда не страшна.

**Ведущая:** Ребята, давайте скажем Витаминке спасибо за советы.

*(Дети благодарят Витаминку).*

**Витаминка:** Я желаю вам ребята расти послушными и здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы! (*Угощает детей витаминками и прощается).*