

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)**

---

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, [sch-2tob@mail.ru](mailto:sch-2tob@mail.ru)

Конспект досуга  
в старшей группе  
«Быть здоровыми хотим»

Выполнила:  
Коваленко О.А.

г. Тобольск

**Цель:** Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей.
- Профилактика и предупреждение заболеваний детей.
- Воспитание знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Предварительная работа:** проведение с детьми бесед о ЗОЖ, режиме дня, закаливании, личной гигиене, о витаминах. Разучивание комплекса ритмической гимнастики, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз, самомассажа лица. Заучивание с детьми стихов к досугу.

**Оборудование:** эмблемы для команд, 2 скамейки, мешочки на каждого участника, мягкие модули, мячи, большие корзины, 2 хоппа, картинки с изображением режимных процессов, обручи, 2 скакалки, 2 деревянные ложки, маленькие корзинки, таблички для витаминок А, В, С.

**Ход досуга:**

**Воспитатель:** Дорогие ребята! Сегодня у нас большой праздник здоровья. В борьбе за право называться самым здоровым участвуют команды Здоровячки и Витамины. Обе команды хотят рассказать о себе

**Представление команд**

Команда: **Здоровячки:**

Организм познаю свой,  
Соревнуюсь лишь с собой.

Команда: **Витамины:**

От простуды и ангины  
Нам помогут витамины.

**Воспитатель:** наших участников ждет путешествие в Страну Неболейку. Командам предстоит преодолеть много трудностей в пути, но в начале выполним разминку.

**Комплекс ритмической гимнастики под песню «Вместе весело шагать».**

**Воспитатель:** Дорога в страну Неболейку полна различных препятствий. Но я уверена, что наши команды смогут их преодолеть.

**Эстафета 1 «Трудная дорога»**

Участники по очереди преодолевают полосу препятствий:

Проходят по скамейке с мешочком на голове, стараясь его не уронить;

Пролезают под воротиками из мягких модулей;

Бросают мяч в корзину.

**Воспитатель:** Следующие испытания на пути в страну Неболейку.

**Эстафета 2 «Веселые наездники»**

Ребята вам предстоит прыгать на мячах – хоппах до ориентира и обратно.

**В зал входит Тетушка Простуд. Она кашляет и чихает.**

**Воспитатель:** Вы кто такая? Вы больны?

**Тетушка Простуда:** Мое имя, Тетушка Простуда, я постоянно болею, у меня насморк никогда не проходит. Апчхи!

**Воспитатель:** Подождите, зачем же вы, такие больные, на наш праздник пожаловали? Вы же сейчас всех ребят своей простудой заразите!

**Тетушка Простуда:** Конечно! Я очень люблю, когда все вокруг болеют, чихают, кашляют. Это просто превосходно! Вы от меня никак не избавитесь!

**Дети:** Не боимся мы тебя.

**Воспитатель:** Зря вы так думаете, Тетушка Простуда. Наши ребята быстро справятся с вами.

**Тетушка Простуда:** Подумаешь! А я на вас других микробов напущу. Ну-ка, покажите мне ладошки.

**Дети показывают ладони. Тетушка простуда их рассматривает.**

**Тетушка Простуда:** Вижу у некоторых детишек грязные руки! Ну сейчас мои друзья микробчики поработают, заразят вас. Потом будут у грязнуль болеть животы.

**Воспитатель:** Ребята, что мы сделаем, чтоб избавиться от микробов?

**Дети:** Помоем руки!

**Тетушка простуда:** Что вы! Что вы! Не надо! Это не правда что от микробов все болезни! Это все ерунда! Самое опасное на свете – это мыло, полотенце и вода!

**Воспитатель:** А вот и неправда!

Мыло работает на совесть:

Дарит, чистит, намывает,

Трет, скоблит и протирает,

Всех микробов убивает

**Массаж лица «Умывалочка»**

**Воспитатель:** Ребята, покажите Тетушке Простуде ладошки еще раз.

**Дети показывают**

**Воспитатель:** Ну, как, правда, чистые ладошки? Теперь ваши микробы не смогут прыгнуть на ладони и с них попасть в рот.

**Тетушка Простуда:** Увы, победили моих друзей мыло и вода!

Я люблю ленивых, хилых,

Неспортивных, некрасивых.

Буду кашлять и чихать,

И детишек заражать!

Громко чихает и кашляет.

**Дети:** Будь здоров!

**Тетушка Простуда:** Не буду я здоровой, это вы сейчас мои хорошие заболете. Чихает и кашляет на детей.

**Воспитатель:** Не боимся мы угроз,

Ты не сомневайся,

И не будем мы болеть,

Даже не старайся.  
Знаем мы один секрет  
И такое слово:  
Спорт мы любим с детских лет  
И будем все здоровы!  
Ну-ка, дружно, детвора,  
Крикнем все: Физкульт -...  
Дети: Ура!

**Тетушка Простуда:**

Да, вы дружно тут кричали  
И, наверное, устали...  
Не пора ли по домам  
Иль в больницу к докторам?

**Воспитатель:** Нет, ничуть мы не устали. Сейчас мы прогоним Тетушку Простуду оздоровительными упражнениями.

**Комплекс дыхательной гимнастики.**

**Тетушка Простуда:** Ай! Спасите! Помогите! Меня вылечить хотят!  
(Убегает)

**Воспитатель:** Какие мы молодцы! Как же ловко и быстро с простудой справились! Наше путешествие продолжается.

**Гимнастика для глаз.**

**Ведущий:** Посмотрите, Тетушка Простуда перепутала наш режим дня. Нужно скорее все исправить.

Чтобы здоровее стать,  
Режим надо выполнять!

**Игра – эстафета 3 «Режим дня»**

Напротив каждой из команд лежат картинки с изображением режимных процессов. Ребята по очереди идут по следам Тетушки Простуды, подбегают к картинкам находят правильную карточку и помещают на мольберт. Карточки нужно разложить в правильном порядке.

**Воспитатель:** Очень важная игрушка

Прыгалка-скалка –

Подготовка в мастера,

Верная закалка.

**Эстафета 4 «Скакалка»**

Вам нужно допрыгать на скакалках до ориентира и обратно, передать эстафету следующему.

**В зал вбегают девочки - Витаминки.**

**Воспитатель:** Вы кто, девочки?

**Витаминка А:** Мы сегодня не Кристины,

И не Вики, и не Ксюши

**Витаминка В:** Мы сегодня – витаминки!

К вам, друзья, пришли с советом.

**Витаминка С:** Быть здоровыми хотите?

С витаминами дружите!

**Витаминка А:** Мы – витаминки А, В, С.

Нас вы встретите везде!

**Витаминка В:** В ягодах и овощах,

В каше, супе, хлебе, щах

**Витаминка С:** Не смотри, что маленькие.

Мы народ удаленький!

**Витаминки (вместе)**

Грипп, простуду победим,

Вам здоровье сохраним!

**Воспитатель:** Какие веселые витаминки! Как вас зовут?

**Витаминка А:** Я – витаминка А. Самая главная!

**Витаминка В:** Нет, я главнее – витаминка В!

**Витаминка С:** Подумаешь! Зато я, витаминка С, самая известная!

**Воспитатель:** Не надо спорить. Каждая из вас очень важна для людей. Молодцы вот и закончилось наше путешествие в страну Неболейку.

Дорогие ребята! Сегодня победили все. Ведь самый главный приз – это здоровье для всех ребят!

Ребята под музыку покидают зал.