**МДОУ «Детский сад №158»**

**Летнее развлечение для детей старшей группы**

**«Путешествие на остров здоровья»**

Подготовила: воспитатель Комиссарова А.В.

**Июль 2021**

**Физкультурный досуг для детей старшей группы «Путешествие на остров Здоровья».**

**Задачи:**

**Образовательные:**

Формировать представление о здоровом образе жизни;

 Закрепить основные составляющие здоровья,

**Развивающие:**

Развивать общую и мелкую моторику;

Развивать ловкость движений;

Развивать внимание и наблюдательность;

Развивать мышление

**Воспитательные:**

Вызвать желание заниматься   физкультурой и закаливанием, выполнять правила   гигиены

                                     ХОД  МЕРОПРИЯТИЯ.

*В празднично украшенный зал входят дети и встают полукругом.*

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:** Мы желаем ему здоровья!

**Ведущий.** А что такое здоровье?

**Ответы детей:** Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

**Ведущий.** Сегодня я хочу пригласить  Вас отправиться в путешествие  на остров «Здоровья». Вы согласны?

**Дети отвечают:** «Да!»

**Ведущий.**  Чтобы быть здоровым с чего надо начинать свой день.

**Дети:** С зарядки!

**Ведущий.**

Утром рано спозаранку  
Выходите на полянку.  
Расправляйте дружно спинку.  
Будем делать мы разминку  
Утром рано мы проснулись.  
Потянулись, улыбнулись.   
Всем давно вставать пора.  
На зарядку детвора.

*(Дети делают зарядку под муз, «Если добрый ты…»)*

**1. Подвижная игра «Найди жетон».**

На участке спрятаны жетоны двух цветов. Дети ищут жетоны и разбиваются на команды.

**Ведущий.**

Одеяло убежало.  
Улетела простыня.  
И подушка как лягушка.  
Ускакала от меня.  
Я за свечку, свечка в печку!  
Я за книжку, та бежать  
И вприпрыжку под кровать.  
Я хочу напиться чаю.  
К самовару подбегаю.  
Но пузатый от меня  
Убежал, как от огня.

-Ребята, из какого это рассказа? про кого так говорят?

**Ответы детей:** «Мойдодыр». Грязнуль, нерях и т.д.

**Ведущий:** Ребята**,** а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. 

*(Ответы детей)*

**Ведущий:** Это мы сейчас проверим.

***2. Эстафета «Перенеси предметы гигиены»****Дети*

*делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.*

**Ведущий:** Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась  в том, что вы все знаете правила гигиены.

**Ведущий:** Ребята, сегодня к нам в детский сад пришло необычное письмо с далекого острова «Здоровья». Давайте его прочитаем. (читает письмо).

“Здравствуйте, ребята! Я знаю, что вы хотите быть сильными, ловкими и здоровыми. На нашем острове пираты спрятали клад, который поможет вам стать самыми крепкими и здоровыми. Вы хотите его найти? Тогда в путь. На острове вы найдете мои подсказки “.      “Попугай Быстрое крыло “.

**Ведущий:** Наша команда самых сильных и смелых ребят готова отправиться в путь. Но сначала нужно собрать рюкзак- взять с собой кое какие предметы.

**3.**     **Эстафета. « Собери рюкзак».**

Каждый участник команды выбирает один предмет для путешествия и объясняет для чего он нужен (бинокль,  кружка, ложка, веревка, спасательный круг, аптечка, игрушки и т. д.)

**Ведущий:** Ну вот мы и готовы,  отправляемся.(Команда под музыку совершает круг почета садятся верхом на гимнастическую скамейку и изображают греблю веслами на лодке - звучит музыка - (шум воды).

**Ведущий**: Ну вот мы и на острове. Будьте внимательны, попугай оставил нам подсказки. Ищите их.

**4.**     ***Эстафета «Варим борщ и компот».***

*Из каждой команды выбираются по два ребёнка. Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты).*  
*Побеждает  команда,  быстро справившаяся со своим заданием и без ошибок.*

**5. Эстафета. « Переправа».**

Пройти по бревну парами приставным шагом.

**6. 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).

**7. Болото.**

Перейти через “болото” с помощью кирпичиков.

**8.  Сложи костер.**

Собрать веточки для костра и сложить. Дети садятся вокруг костра.

**Ведущий:** Ребята, вы знаете, что костер без надобности жечь нельзя. Вот мы сейчас переправлялись через болото, все вымокли и замерзли, у костра мы сможем высушить обувь и одежду (беседа о пользе и вреде огня). Как вы думаете, почему мы смогли преодолеть препятствия на острове? (Ответы: потому что мы друзья, мы вместе).

**9. Загадки.**

**Ведущий.**Сундук с кладом может открыться, если  мы отгадаем загадки.

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день…

*(Зарядку)*

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить…

*(Зубы)*

Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с…

*(Мылом)*

Он в кармане караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.

*(Носовой платок)*

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? – ... (*Витамины*

Вот так чудо-чудеса!  
Подо мной два колеса.  
Я ногами их верчу  
И качу, качу, качу. (Велосипед)

И в жару, и в гололед  
Захочу - и дождь пойдет,  
Зашумит над головой,  
Дождь придет ко мне домой. (Душ)

 Во дворе есть стадион,  
Только очень скользкий он.  
Чтобы там как ветер мчаться,  
На коньках учись кататься.(каток)  
**Ведущий:** Ребята, смотрите мы  отгадали загадки  и сундук открылся. (Дети находят в нем яблоки) . Здесь  ВИТАМИНЫ – бананы. дети садятся верхом на гимнастическую скамейку и изображают греблю веслами на лодке - звучит музыка- (шум воды).

**Ведущий**: Ну вот мы и дома. Молодцы, ребята. Вы сумели преодолеть все препятствия и найти клад. Почему?

**Дети:** Потому что мы сильные, ловкие, здоровые и дружные.

**Ведущий.**

Очень рада я  за вас сегодня  
И совет такой вам дам –   
Занимайтесь физкультурой  
По утрам и вечерам!  
А за праздник наш весёлый  
Я вас всех благодарю.

 

 