

# Путешествие в Здравгород

**Елена Михайловна Гаранина,**  
воспитатель первой квалификационной  
категории МБДОУ ЦРР — детского сада  
№ 179 «Алиса», г. Ульяновск

**Ц**ель: формировать представление детей о здоровом образе жизни; об основных составляющих здоровья. Вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены, правильно питаться.

## Ход развлечения

**Ведущий:** Ребята, сегодня необычайно хорошая погода и, я думаю, у всех хорошее настроение. Я приветствую вас! А давайте вспомним, как можно приветствовать друг друга не словами, а песенкой.

### 1. Песенка с оздоровительным массажем «Доброе утро» в кругу

Доброе утро! *Разводят руки  
в стороны и слегка*

Улыбнись скорее! *Кланяются друг  
другу*

И сегодня весь день *«Пружинка»*

Будет веселее *Поднимают ручки  
вверх*

Мы погладим лобик, *Выполняют*  
Носик, щечки *по тексту*

Будем мы красивыми,

*Наклоны  
головы  
к правому  
и левому  
плечу*

Как в саду цветочки!

*По тексту*

Разотрём ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём

И здоровье сбережём.

Улыбнёмся снова,

Будьте все здоровы!

*Разводят  
руками*

**Ведущий:** Кто-то к нам сюда спешит, слышите: мотор жужжит.

*Слышен звук мотора.*

*Появляется Карлсон.*

**Карлсон:** А вот и я! Я самый упитанный, я самый воспитанный!

**Ведущий:** Здравствуй, Карлсон, дорогой, рады встрече мы с тобой.

**Карлсон:** Я всегда вернуться рад в свой любимый детский сад. Ап-чхи!  
*(Чихает, кашляет, на шее у него шарф.)*

**Ведущий:** Что такое? Ты постужен?

**Карлсон:** Я целый день скакал по лужам и теперь простыл, охрип, у меня, наверно, грипп.

**Ведущий:** Как же думаешь лечиться? Пить таблетки — не годится. Ребята, как можно помочь Карлсону стать здоровым? *(Ответы детей.)*

Я предлагаю отправиться в удивительный город. В этом городе никто никогда не болеет, поэтому только там мы сможем узнать секреты здоровья и помочь Карлсону. В этом городе каждое утро все жители делают утреннюю...

**Дети:** Зарядку!

**Ведущий:** Вы правы. **Утренняя зарядка — первый секрет здоровья.**

*Дети встают в круг, берут султанчики, делают зарядку под музыку.*

## **II. Музыкально-ритмическая разминка с султанчиками**

**Ведущий:** Символ утренней зарядки — «султанчик» мы возьмём с собой *(кладёт в корзинку)*.

А на чём же мы доберёмся в этот загадочный город?

**Карлсон:** Я предлагаю долететь туда на смехолёте...

Мы летим на смехолёте —  
Ха-ха-ха, ха-ха-ха!  
И смеёмся мы в полёте —  
Ха-ха-ха, ха-ха-ха!  
Полетели, покружились  
И на землю приземлились.

*На ширме появляются Бодрик и Охонька.*

**Ведущий:** Вот мы с вами прилетели в Здравгород, давайте с вами познакомимся с его жителями, которые помогут нам открыть секреты здоровья. А вот нас встречают первые жители этого города. Ребята, посмотрите на этих человечков

и скажите кто из них весёлый Бодрик, а кто грустный Охонька? А вы знаете, что грустные, унылые люди чаще болеют!

Чтобы нам не унывать, будем весело играть.

## **III. Подвижная игра на эмоции «В мире животных»**

**Ведущий:** Ребята мы с вами открыли **второй секрет здоровья — это быть всегда бодрым, в весёлом настроении.** Весёлое настроение — залог хорошего здоровья!

Ведущий снимает с картинки Бодрика символ хорошего настроения — улыбающийся цветок, показывает детям и кладёт в корзинку.

*Из-за ширмы вылетают мыльные пузыри, звучит музыка. На ширме появляется фигурка Мылкина-Пузыркина.*

**Ведущий:** Ребята, это же Мылкин-Пузыркин. Он очень любит мыться. Полотенце новое взял — с этикеткой. Да это же загадки! *(Читает.)*

Утром, вымыв глазки, губы,  
Очень важно чистить... *(зубы)*.

Для красивой для причёски  
Детям всем нужна... *(расчёска)*.

Чтобы тело чисто было,  
Нужно взять кусочек... *(мыла)*.

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, почему у него такая странная фамилия? *(Ответы детей.)* А вы знаете, какая у Мылкина-Пузыркина любимая игра? Давайте развеселим Карлсона и надуем тысячу пузырей!

Ваша задача — сделать глубокий вдох и подуть на пузырь так, чтоб он лопнул. Давайте потренируемся. *(Дети пробуют сделать глубокий вдох и резкий выдох.)* А взрослые нам помогут.



#### IV. Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри»

**Ведущий:** Ребята, какой же секрет помог нам открыть Мыликин Пузыркин? *(Ответ детей.)*

**Третий секрет здоровья — содержать в чистоте тело.**

*Ведущий снимает с картинки Мыликина-Пузыркина символ чистоты — мыло, показывает детям и кладёт в корзинку. Звучит запись грохота и шума.*

**Ведущий** (обращает внимание детей на появившиеся на ширме фигурки Витаминкина и Вкусняшкина): Что за шум? Что за гром? Ах, это Витаминкин и Вкусняшкин. Они всегда о чём-то спорят. Послушайте.

**Витаминкин** (звучит запись голоса):

Ешьте больше витаминов:  
Яблок, груш и мандаринов.  
Для здоровья малышей  
Нужно много овощей!

**Вкусняшкин** (звучит запись голоса):

Нет! Еда должна быть вкусной,  
Лучше торт, чем лист капустный!  
Детям нужен шоколад,  
Карамель и мармелад.

**Ведущий:** Витаминкин, Вкусняшкин, не ссорьтесь!

Ребята, помогите разрешить спор: какой должна быть еда для здоровых детей?

#### V. Беседа о полезной и вредной пище

**Ведущий:** Как вы думаете, кто же из них прав? Конечно, шоколадку можно съесть, но в умеренных количествах.

Я предлагаю поиграть в игру «Полезные покупки». Нужно разделить на две команды. Напротив каждой ко-

манды на столах находятся разные продукты. Ваша задача добежать с корзинкой до стола, выбрать полезный продукт, положить его в корзинку и вернуться к своей команде. То же самое делают следующие игроки. А мы потом посмотрим, правильные ли вы выбрали продукты.

#### VI. Игра «Полезные покупки»

**Итак, четвёртый секрет здоровья — это здоровое питание.**

*Ведущий снимает с картинки Витаминкина символ здорового питания — фрукт, показывает детям и кладёт в корзинку.*

**Ведущий:** Давайте вспомним, какие же секреты здоровья мы с вами открыли.

*Достаёт из корзинки предметы-символы по одному. Дети называют:*

- 1) делать утреннюю зарядку;
- 2) быть в хорошем настроении;
- 3) умываться и содержать в чистоте своё тело;
- 4) правильно питаться.

**Ведущий:** Но почему же Карлсон так и не выздоровел?

*Звучит загадочная музыка, ведущий обращает внимание детей на ширму. На ширме появляется фигурка Прыгалкин.*

**Ведущий:** Ребята, это же Прыгалкин. Он хочет, чтобы вы сами догадались, что ещё нужно для здоровья.

Правильно! Нужно как можно больше двигаться! **Это — пятый секрет здоровья.**

*Ведущий снимает с картинки Прыгалкина символ движения — мячик-*

*прыгунки, показывает детям и кладёт в корзинку.*

**Ведущий:** Прыгалкин предлагает нам подвигаться.

### **VIII. «Игры-эстафеты»**

#### **Эстафета «Весёлая змейка»**

Участвуют две команды. Первые участники бегут до ориентира, оббегают его, возвращаются к своей команде, берут за руку следующего игрока и уже вдвоём бегут до ориентира. И так игра повторяется до тех пор, пока не пробегут все участники весёлой змейкой.

#### **Эстафета «Непроливайка!»**

Участвуют две команды. Рядом с каждой командой стоит ведро с водой и стаканчик. Воды в ведрах одинаковое количество. Напротив каждой команды стоит прозрачный сосуд. Задача игроков: зачерпнуть в стакан как можно больше воды, донести до сосуда, не проливая и вылить. Выигрывает та команда, в чьём сосуде окажется больше воды.

**Ведущий:** Ребята, посмотрите наш друг Карлсон выздоровел (*снимает с него шарфик*).

**Карлсон:** Спасибо вам, ребята, мне помогли секреты здоровья. Я понял: нужно делать утреннюю зарядку, быть всегда в хорошем настроении, умываться и содержать в чистоте своё тело, правильно питаться и больше двигаться.

**Ведущий:** Давайте поблагодарим жителей Здравгорода и попрощаемся с ними. (*Дети прощаются.*) А теперь вновь садимся на ковёр-самолёт и возвращаемся в детский сад.

Мы летим на смехолёте —  
Ха-ха-ха, ха-ха-ха!  
И смеёмся мы в полёте —  
Ха-ха-ха, ха-ха-ха!  
Полетели, покружились  
И на землю приземлились.

Вот мы и снова очутились в детском саду.