

Конспект игры по ЗОЖ «Путешествие на поезде Здоровье».

Суркова И.М., воспитатель

ГБОУ школа – интернат с. Малый Толкай

Цель: Формирование мотивации детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

-Создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом.

-Закреплять знания детей о том, как сохранить **здоровье**;

-Обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ;

-Формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;

-Воспитывать навыки и потребности **здорового образа жизни**, целеустремленность, командные качества.

Предварительная работа: Беседы о значении спорта в жизни человека, о значении овощей и фруктов для детского организма.

Оборудование: магнитофон, ленточки для игры, мешочки по количеству детей, предметы гигиены, некоторые инструменты, канат

Предполагаемый результат:

-Сформируется осознанная потребность в ведении **здорового образа жизни**.

-Научатся беречь свое **здоровье**, и заботиться о нем.

-Укрепятся культурно-гигиенические навыки.

Ход

Воспитатель:-

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят **всегда:**

«Здоровым быть – вот это да!»

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. **Здоровье** нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть **здоровым**? Нужно хотеть и уметь заботиться о своем **здоровье**. Если не следить за своим **здоровьем**, можно его потерять.

Много способов есть, чтобы сохранить **здоровье**, много советов мы получаем от знающих людей, но вот побывать в **городе здоровых** людей нам ещё не приходилось. И я вам предлагаю отправиться в такой **город**, а отправимся мы в этот **город ... на поезде**. Но прежде чем мы доберемся до загадочного **города** у нас будет несколько станций, и **путешествовать** дальше мы сможем только тогда, когда пройдем испытание, которое нам приготовили дежурные по станции.

Вы готовы к **путешествию**?

Дети: -Да!

Воспитатель:- Внимание! Пассажиры займите свои места, **поезд отправляется!** (Звучит музыкальное сопровождение. Воспитатель вместе с детьми имитирует движение **поезда**.)

Звучит песня *«Мы едем, едем, едем»*

Ведущий:- Наш **поезд прибыл на станцию «Спортивная»**

Дежурный станции Спортик приготовил для вас задание. Он хочет проверить, знаете ли вы, как полезен спорт и физкультура для **здоровья**.

«Спортивная викторина»

1. Что полезно для детского организма: огурец, яблоко, молоко, пепси-кола?

2. Что полезно для **здоровья**: ходить на лыжах, кататься на санках, прыгать со скакалкой, лежать на диване?

3. Что вредно для **здоровья**: долго смотреть телевизор, кататься на велосипеде, играть с мячом, делать упражнения с гантелями?

4. Куда нужно ходить, чтоб **здоровым быть**: на стадион, в батутный парк, в ледовый дворец, в компьютерный зал?

5. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и **здоровым**: подольше поспать, посмотреть мультики с утра, сделать зарядку?

6. Чем полезнее заниматься: смотреть по телевизору как другие занимаются спортом или самому заниматься спортом?

Спортик:- Молодцы! Пусть всегда первым будет тот,

Кто дружно со спортом живет!

И, конечно, не секрет,

Быть здоровым много лет

Физкультура вам поможет,

Укрепить здоровье сможет.

Вы подвигайтесь, ребятки, начинается зарядка.

Музыкальная **игровая зарядка** *«Эй, лежебоки...»*

Спортик:- Если человек будет заниматься спортом, он будет **здоровым и проживет дольше**. До свидания! Счастливого пути!

Воспитатель:- Внимание! Пассажиры займите свои места, наш **поезд отправляется!** Следующая станция Витаминкино. Нас встречает дежурный по станции доктор «Айболит».

Айболит:- Здравствуйте, мои юные друзья!

Очень рад всех видеть я!

Встретил я сегодня Сашу,

Встретил я сегодня Вову

Здравствуйтесь, дети!

Кто у вас болен?

Как живете? Как животик?

Не болит ли голова?.

Айболит **здоровается** и знакомится с детьми, измеряет всем температуру большим картонным градусником (*спрашивает у детей – что это, для чего нужен градусник*)

Ведущий:- Нет, больных сегодня нет.

Айболит:- Вас прошу я дать ответ:

Это верно или нет? (*да- хлопаем, нет –топаем*)

Чтоб с микробами не знаться,

Надо дети закаляться. Верно!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать. Нет!

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить. Верно!

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо громко петь. Нет!

Будешь кушать лук, чеснок-

Тебя простуда не найдет. Верно!

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины. Верно!

Игра: Айболит достает пузырек с витаминами, открывает его, а он пуст. Предлагает детям сложить в пузырек слова - предметы, в которых содержатся витамины и которые полезны для **здоровья**.

Дети называют: морковь, сыр, капуста и т. д.

Айболит закрывает пузырек, трясет его и незаметно меняет на пузырек с витаминами. Угощает всех детей.

Айболит:- Никогда не унываю, и улыбка на лице,
Потому, что принимаю витамины (А, В, С).

Мы запомним навсегда -для **здоровья** нам нужна витаминная еда.

Воспитатель:- Хорошо, когда на страже **здоровья** детей стоят такие врачи как Айболит. Хорошо, что такие люди заботятся о детях, опекают их, учат всему. Но и вам, ребята, необходимо уже сейчас бережно относиться к своему **здоровью** и своей безопасности.

Айболит: - Чтоб **здоровым**, умным быть надо с витаминами дружить!
Счастливого пути, ребята!

Воспитатель:- Внимание! Наш **поезд здоровья отправляется!**
Следующая станция **«Игровая»** Сегодня дежурный по станции - клоун Степа, он приготовил для вас игры на внимание и быстроту.

Клоун Степа:- Здравствуйте, девчонки! Здравствуйте мальчишки! На нашей станции все только и знают, что с утра до вечера играют.

Игры – это быстрота,

игры – это высота,

в игры нам играть не лень,

мы играем целый день!

Вот сейчас я проверю, какие вы внимательные, быстрые и дружные!

«Повторяй движения и слова»

Задание: повторять быстро движения за ведущим и произносить слова.
Степа может путать детей, неправильно показывать части тела. Задача детей- не ошибиться.

-Руки к пяткам и к ушам.

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх!

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: «Ха-ха-ха!»

Все девчонки: «Хи-хи-хи!»

А все вместе: «Хо-хо-хо!»

Игра «Хвосты» (у группы детей хвостики, водящему, пока играет музыка, надо оторвать как можно больше «хвостов - ленточек»)

Клоун Степа:- А теперь я хочу проверить правильная ли у вас осанка, не сутулитесь ли вы. Для этого нужно разделить на 2 команды, встать колоннами в затылок друг другу. Кладем мешочек на голову. Ваша задача – пронести мешочек на указанное расстояние, вернуться обратно и передать следующему **игроку**. У кого мешочек упал – тот и проиграл!

Воспитатель:- Спасибо, Степа, за хорошее настроение. Все знают, что смех продлевает жизнь.

Клоун Степа:- Счастливого пути, ребята! Больше улыбайтесь и **здоровыми оставайтесь!**

Воспитатель:- Внимание! Наш **поезд отправляется!** Дорога кажется короче, когда друзья рядом. Наш **поезд** приближается к станции «*Чистюлькино*». И нас встречает дежурный по станции товарищ Мойдодыр.

Воспитатель:-Здравствуйте, уважаемый Мойдодыр!

Мойдодыр:- Здравствуйте, ребята! Слышал по радио, что необычный **поезд приходит к нам в город**, а все пассажиры этого **поезда ведут здоровый образ жизни**. В нашем **городке все горожане тоже чистюли**, аккуратисты. А знаете ли вы, какие предметы личной гигиены нужны, чтобы сохранить **здоровье**?

Хочу знать, сумеете ли вы отобрать предметы, которые необходимы для сохранения **здоровья** (зубная щетка, мыло, расческа, шампунь, полотенце, мочалка, некоторые инструменты)

Мойдодыр:

- Помните, ребята всегда и везде- дома и в **поезде**, на море и в автобусе:

чистота всего полезней, сохранит от всех болезней. Счастливого пути, друзья!

Воспитатель:- Внимание! Пассажирам занять свои места. Наш **поезд отправляется!** Следующая станция конечная- **город «Здоровье»** Знаете почему он так называется? Потому что в этом **городе не только люди**, но и все звери на острове питаются свежими фруктами, много бегают, прыгают, лазают, плавают и желают друг другу **здоровья**. И каждое воскресенье здесь проводятся турниры. Сегодня в **городе** проводится турнир - «*Перетяни канат!*».

Проводится соревнование по перетягиванию каната.

Дети делятся на две команды. Каждая из команд берется за канат со своей стороны (*за своей контрольной линией*). По сигналу судьи дети начинают тянуть канат - каждая команда в свою сторону. Выигрывает команда, которая первая перетянула ленточку (*середины каната*) за свою черту.

Воспитатель:- Жители **города Здоровье** очень рады, что к ним в гости пожаловали такие туристы, и приглашают всех в кинозал на просмотр мультфильма *«Азбука здоровья»*