

## **Эколого-оздоровительная игра «Путешествие на планету здоровья»**

**Цель:** способствовать взаимодействию педагогов детского сада и родителей по формированию привычки здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Участники:** ведущий, Олимпионик, руководители станций: воспитатель, старшая медсестра, руководитель физического воспитания, родители и команды детей старшего дошкольного возраста

**Место проведения:** участок детского сада

### **Оборудование:**

Центральная площадка (флаг на флагштоке; аншлаги о здоровье, о спорте, об отношении к природе; мольберт, контур карты планеты здоровья, пазлы к ней; музыкальный центр с дисками спортивной тематики; цветные конверты с маршрутными листами для каждой команды, призы для награждения участников).

Страна Олимпийские резервы (название страны, гантели для разминки, воздушные шары на каждого ребенка, массажная дорожка из разных массажеров, камушки, крупные пуговицы)

Страна Физкультуры и спорта (название страны, картинки зимнего и летнего видов спорта, оборудование для преодоления препятствий)

Страна Лесов, полей и рек (название страны, плакаты растительного и животного мира, спортивное оборудование для преодоления препятствий, мягкая

игрушка Заяц, набор карточек «Лесные секреты здоровья», набор картинок из серии «Ягоды», «Цветы», «Грибы», схема кроссвордов для каждой команды, мольберт, маркеры).

Страна Здоровейка (название страны; медикаменты: зеленка, йод, бинт, лейкопластырь, лед; лекарственные травы и набор картинок: подорожник, зверобой, крапива, одуванчик, ромашка, мать-и-мачеха; чайник с отваром трав, чайные чашки и салфетки)

### **Открытие праздника**

Под музыку на площадку входят команды детей

### **Ведущий:**

Здравствуйте, гости дорогие!

Да и вы, хозяйева родные

Здоровья вам да удачи,

Терпения и радости в придачу.

Сегодня в нашем детском саду проводится праздник Здоровья и участвовать в нем будут 3 команды детей старшей группы.

Команды представляются

Открывает праздник герой олимпийских игр — Олимпионик (под звуки спортивной музыки входит Олимпионик).

### **Олимпионик:**

— Привет, друзья! Я — Олимпионик, чемпион всех спортивных мероприятий. Дружу со спортом и слежу за своим здоровьем. Мой девиз: «Солнце, воздух и вода — мои лучшие друзья!». Я вижу, что вы тоже одеты в

спортивную форму, значит, вы тоже любите заниматься спортом? (ответы детей).

— Хотите быть здоровыми, ловкими, сильными, выносливыми. Стать чемпионами, как я? (ответы детей).

— А что нужно сделать, чтобы быть такими как я? (ответы детей).

— Сейчас я посмотрю, какие вы ловкие и что умеете делать. Хочу предложить вам отправиться в путешествие.

Мы сегодня с вами и нашими друзьями

На планету чудесную отправляемся

И эта планета «Здоровья» называется

Сейчас начнем мы состязанья — веселые соревнования.

Там не нужно побеждать,

Нужно знания и ловкость показать.

**Ведущий:**

— Олимпионик, а как же мы сможем попасть на планету «Здоровья»

**Олимпионик:** (показывает жестом).

— А вот и карта (на панно висит только контур карты). Ой, куда все ис-

чезло? Что же могло случиться? Дети, помогите мне собрать карту планеты «Здоровья». Для этого вам нужно отправиться в путешествие.

Путешествовать будете по странам, будете выполнять различные задания,

играть, отвечать на вопросы. За правильные ответы вам будут вручаться

пазлы, с помощью которых, мы все вместе соберем карту планеты

«Здоровья». Каждая команда будет следовать по своему маршруту.

Сопровождать команду будет взрослый. Он будет вашим проводником.

**Ведущий:**

— Итак, прежде чем отправиться в путешествие на планету «Здоровье» ка-

питаны команд получают «Маршрутные листы». Капитан команды

«Золушка» просим вас, подойдите для получения «Маршрутного листа»

(маршрутный лист вручает Олимпионик), капитан команды «Теремок»

просим вас, подойдите для получения «Маршрутного листа»

(маршрутный лист вручает Олимпионик), капитан команды «Сказка»

просим вас, подойдите для получения «Маршрутного листа»

(маршрутный лист вручает Олимпионик)

**Олимпионик:**

Стать чемпионом

Борьбой закаленным,

Задача совсем не проста.

Но стать просто ловким

Набраться сноровки

Здоровым и сильным

Стать — красота!

Ну, дорогие друзья в добрый путь! Удачи вам и успехов.

Дети расходятся по станциям.

**1-я страна - «Олимпийских резервов»**

Дети подходят к площадке оборудованной ярким, красивым спортивным инвентарем, взрослый встречает детей

**Ведущий страны:**

Здравствуйте, мои дорогие! Я встречаю вас в стране «Олимпийских резервов» Чтоб здоровым, сильным быть, Надо физкультуру полюбить Приучай себя к порядку Делай каждый день зарядку Смейся веселей, будешь здоровей!

— А сейчас у нас разминка для верхнего плечевого пояса

— Наклоны головы

— Веселые плечики — Все упражнения с предметами (гантели, мячи)

— Круговые движения пояса

— Дыхательные упражнения «Надуй шарик»;

— Пройдем стройные, с высоко поднятой головой на носочках, на пятках (по кругу площадки);

— «Встанем дружно мы по кругу, помассируем друг друга» (по показу взрослого);

— Помассируйте свои ножки — пройдите по массажной дорожке (дети идут по массажной дорожке змейкой).

### **Ведущий страны:**

— А хотите поиграть, свои ножки потренировать, свою ловкость и умение показать? Я слышала, что вам нужно собрать карту планеты «Здоровья» с помощью пазил — вот они вам и пригодятся.

Задание такое: делимся на 2 команды. Пальчиками ног собираем предметы, чья команда быстрее доберется до пазил и возьмет их.

### **Ведущий страны:**

За отличное умение я ребят благодарю Всем ребятам, всем ребятам Я вам пазлы подарю.

— А теперь ребята я прощаюсь с вами, двигайтесь по своему маршруту в другую страну. Желаю вам дальнейших успехов и удач.

## **2-я страна — «Физкультуры и спорта»**

Дети подходят к оборудованной спортивным инвентарем площадке.

Руководитель физического воспитания встречает детей:

### **Руководитель физического воспитания**

Я приветствую вас в стране «Физкультуры и спорта».

Всем ребятам мой привет.

И такое слово: Спорт любите с детских лет.

Будите здоровы!

А вы знаете загадки о спорте? (Дети загадывают свои загадки о спорте).

Вот послушайте мои загадки.

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали

два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой (велосипед).

(Заранее разложены карточки с зимними и летними видами спорта)

Посмотрите на картинку и найдите правильный ответ (дети показывают картинку и называют вид спорта)

### **Руководитель физического воспитания**

Ещё загадка:

Кто без рук и без ног.

Самый лучший прыгунок?

Он и прыгает и скачет.

Ушибется, не заплачет! (мяч) (дети показывают картинку с футболистом).

**Руководитель физического воспитания**

Бегут по дорожке доски да ножки (лыжи) (дети показывают картинку с лыжниками).

**Руководитель физического воспитания**

Два железных коня

По реке везут меня, (коньки) (дети показывают картинку с конькобежцами).

**Руководитель физического воспитания**

А теперь найдите все картинки, на которых изображены летние, зимние виды спорта. Уточнить вопрос к детям. «Как называются эти виды спорта, одним словом?»

Ответы детей.

**Руководитель физического воспитания**

А сейчас мы посмотрим, готовы ли вы быть туристами.

• «Собери рюкзак» (выбрать из разных вещей необходимые в походе предметы);

Чтобы попасть на планету здоровья, нужно пройти через препятствия.

• «Кольцеброс» (набросить кольцо на вбитую в землю палку);

• Кувырок на мате;

• Пролезание через тоннель.

**Руководитель физического воспитания**

- Вы преодолели все препятствия, ответили на вопросы, я вижу, что вы дети смелые, сильные, внимательные, умные и за это вы получаете пазл, который вам поможет попасть на планету здоровья. Желаю вам одолеть все испытания и препятствия. До свидания!

**3-я страна — «Лесов, полей и рек»**

Команду встречает ведущий страны:

— Здравствуйте, мои дорогие друзья! Я вас встречаю в своей стране, стране «Лесов, полей и рек». Знаю, что вы уже совершили путешествие по странам

— А в каких странах побывали?

— Интересно было?

— Пазлы вам вручили за ваши успехи? (ответы детей)

**Ведущий страны:**

Я хочу вас пригласить

На полянку погостить

Собирайтесь скорее в необычный поход

Ждут вас тайны лесные,

Вдаль тропинка зовет.

Чтоб на поляночку прийти —

Надо мостик перейти, (ходьба по мостику)

А потом через болото (прыжки с кочки на кочку)

А потом... кому охота

Ручеек перешагнуть (перешагивание через ручеек)  
И еще чуть-чуть пройти —  
И на лесную поляночку прийти (дети останавливаются на полянке).

**Ведущий страны:**

Лес, ты нас встречай.  
Секреты здоровья открывай:  
Много трав в лесу лечебных,  
Ягод вкусных и полезных.  
Воздух чистый, ароматный  
Для здоровья всем приятный.

**Ведущий страны:**

— Ребята, лес действительно хранит много секретов и тайн, и вам придется их разгадать (под кустом сидит зайчик, в лапах держит набор карточек «Лесные секреты здоровья»).

**Секрет:** Игра с картинками «Подумай, разложи и назови, какая полянка получилась» (работа в парах, 3 набора картинок «Ягоды», «Грибы», «Цветы». Получилась цветочная поляна, ягодная поляна, грибная поляна).

**Секрет:** кроссворд для первой команды «Белочкин обед» (вписать в клетки то, что любит белка)

Кроссворд для второй команды «Где что в поле растет?» (вписать названия растений, растущих в поле, изображенных на картинках). Картинки злаковых: пшеница, рожь, лен, гречиха.

Кроссворд для третьей команды «Что растет в лесу?». Загадки (впиши в кроссворд отгадки).

1. Высока, стройна, душиста. В небо тянется она  
Вся одежда золотиста, Только шапка зелена (сосна).
2. Стоит Алена в платье зеленом, Тонкий стан, белый сарафан (береза).
3. Что же эта за девица не швея не мастерица, ничего она не шьет,  
А в иголках круглый год (ель).

**Секрет: проблемные ситуации.**

*Для первой команды:* Ребята в лесу нашли гнездо с яйцами. «Вот здорово! Возьмем эти яйца домой, из них вылупятся птенчики, и будут жить у нас в доме. Мы будем заботиться о птенчиках» — решили дети и взяли гнездо с собой. Правильно ли они поступили? (нет, птенцы погибнут, им нужно материнское тепло).

*Для второй команды:* Оля была в лесу с родителями, и ей понравились ландыши. Они были с белыми головками, на тонком-тонком стебельке, как колокольчики. И было их видимо-невидимо, целая поляна. Оля собрала большой букет ландышей. Скажите, можно ли рвать большие букеты? (нет, мы уничтожаем природу, в цветах есть нектар для бабочек и пчел. Ландыши рвать нельзя, т.к. они занесены в Красную книгу, как лекарственные растения)

*Для третьей команды:* Ребята на прогулке набрали в банку дождевых червей, закрыли крышкой, поставили и забыли про них. Что случилось с червями, и как бы вы поступили? (без воздуха и влаги черви погибнут, их

надо выпустить, они очень полезны: рыхлят землю, чтобы корням проходила влага и воздух).

### **Ведущий страны:**

Какие молодцы, как много секретов леса разгадали.

А сейчас я вам удружу,

И подарочки (пазлы) вручу.

Их не зря я берегла

И в корзиночке несла.

Вот вам, вот вам, получайте

И чудесную карту здоровья собирайте.

### **Ведущий страны:**

— До свидания, друзья! Удачи вам в дальнейшем путешествии

## **4 страна — «Здоровейка»**

Детей встречает медсестра.

### **Медсестра:**

- Здравствуйте, путешественники! Долго ли путешествовали, в каких странах побывали? (ответы детей). Я приветствую вас в стране Здоровейка. Да, дети, вы прошли долгий путь. Шли через густые леса и чащи, проходили через реки, поднимались в гору и спускались. И, наверное, ваше трудное и опасное путешествие не обошлось без травм. Возможно, у вас есть мозоли, ранки, ссадины, ушибы, порезы? (ответы детей). А не могли бы вы поделиться со мной и рассказать, как вы помогали друг другу и какую оказывали помощь.

— Я приготовила для вас задания:

*Задание 1.* Если у тебя порез, ссадина. Выбери медикаменты для оказания помощи при порезе, ссадине (зеленка, йод, вата, бинт, лейкопластырь).

*Задание 2.* Если в вас ушиб колена, руки. Что понадобится? (бинт, лед).

*Задание 3.* Если у вас мозоль. Что понадобится? (лейкопластырь, йод, зеленка)

### **Медсестра:**

Много трав растет полезных

На земле, в краю родном.

Могут справиться с болезнью:

Мята, пижма, зверобой.

— Дети, а не встречались ли вам на пути лекарственные травы? Встречались! (ответы детей). А скажите мне, как вы, с помощью лекарственных трав, сможете помочь себе, оказавшись в лесу.

### **Ситуации:**

- Вот у вас появилась мозоль от долгой ходьбы, вы порезались, обожгли руку, комары укусили вас. Покажите, какие вам помогут травы (картинки с изображением лекарственных трав: подорожник, зверобой, одуванчик, крапива).

- Вы долго шли и было очень жарко. Вам захотелось пить. Выпили холодной воды, и у Маши появился кашель, и заболело горло. Покажи, какой травой будешь лечить Машино горло? (ромашка, мать-и-мачеха, подорожник).

— И, конечно же, самое приятное в путешествии — это привал. Здесь можно и салат съесть, суп сварить и чай попить. Покажите, из каких трав можно приготовить обед. Найдите эти травы на картинках (одуванчик — салат; крапива — суп; черника, шиповник, земляника — чай).

**Медсестра:**

Молодцы, травы знаете хорошо. Настало время дегустации чаев. Вы мне скажите, из каких трав можно приготовить чай. Я проверю, я узнаю. Поиграть вам предлагаю. Вы чаек попивайте, Да травку называть не забываете.

**Медсестра:**

Вами я, друзья, довольна! Вы здоровы, веселы. И, конечно же, вам пазлы непременно всем нужны.

— А теперь в дорогу снова отправляйтесь. Желаю вам счастливого пути. Будьте здоровы, детвора!

Команды вновь встречаются. Их встречает Олимпионик.

**Олимпионик.**

— Дорогие друзья! Я очень рад вас видеть. Как прошло путешествие? (ответы детей). Я следил за вашим путешествием. Вы молодцы, показали свои знания, ловкость, выносливость и получили в подарок пазлы. Попробуем собрать из ваших пазил Карту планеты Здоровья (дети выкладывают пазлы друг за другом)

**Олимпионик.**

Ура! Карту планеты Здоровья собрали.

На планете Здоровья вы побывали,

Свои знания и ловкость показали.

Карту Здоровья собрали

Все до единого чемпионами стали.

А теперь очередь за призами.

**Церемония награждения.**

Олимпионак награждает участников команд, дарит призы.

**Ведущий.**

Все мы в дружбу верим свято,

Все мы в дружбе — молодцы.

И танцуют все ребята

Дружный танец от души.

Дети танцуют хоровод Дружбы.

**Олимпионик.**

— Ну, вот, друзья, настало время прощаться с вами.

Праздник радостный, красивый,

Лучше не было, и нет.

И от всей души желаю

Быть здоровыми сто лет.