

## Досуг «В гостях у Карлсона»

Для средне - старшего дошкольного возраста

Разработали: Тартышная А.С., Гришмановская Ю.Л.

**Цель мероприятия:** Пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- систематизация и обобщение знаний дошкольников о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции и совершенствование двигательных навыков.
- развитие внимания, мышления, ловкости, подвижности.

*Дети входят в зал под музыку. Дети маршируют, выполняют разные виды ходьбы.*

**Ведущий:** Девчонки и мальчишки! День особенный у нас! Карнавал здоровья начинаем мы для вас! Здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, знать о гигиене и правильном питании, о спорте, не вредить своему здоровью. Ребята, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным. Так ответьте на вопрос:

Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка людям всем нужна ...(зарядка). Правильно, на зарядку становить! **«Веселая зарядка»**

**Ведущий:** Вы прислушайтесь ребята, что за шум, кто – то в гости к нам спешит. *Появляется Карлсон*

**Карлсон:** Здравствуйте ребята! Ох, неужели опоздал, слышал здесь Здоровья карнавал.

**Ведущий:** Карлсон, праздник только начался, мы рады тебе.

**Карлсон:** *Карлсон подходит к ребенку и спрашивает:* Сколько тебе лет? А выглядишь на 5. Наверное, ты правильно питаешься и занимаешься спортом. Ребята, кто из вас соблюдает режим дня, правильно питается и занимается спортом? Ну, раз так мне ваши знания очень пригодятся. Я приглашаю вас к себе в гости на крышу.

**Ведущий:** А где твой дом?

**Карлсон:** Да за мостом. Нам надо пройти по мосту (*по изогнутой лестнице*), дальше дорога вся в ухабах да кочках (*прыжки на двух ногах с продвижением вперед*), а там и рукой подать по узенькой дорожке (*упражнение на равновесие*).

**Карлсон:** Ребята, я совсем ничего не знаю о правильном питании. Помогите мне узнать, что вредно, а что полезно. **Игра «Полезно – вредно»** Я буду называть продукт - если он полезный - вы хлопаете в ладоши, если вредный - топаете ногами.

Рыба, торты, геркулес, морковь, пепси, капуста, чипсы, шоколадные конфеты, орехи, жвачка, сыр, яблоки.

А вот и яблоки привезли (*два лотка, корзина и шары*). Как же их на крышу доставить?

**Эстафета «Доставь яблоки на крышу»** дети делятся на две шеренги, передают друг другу по цепочки шары из лотков, складывают в общую корзину.

**Ведущий:** Молодцы ребята! *Раздается телефонный звонок, Карлсон берет телефон.*

**Карлсон:** Ребята, у Малыша щенок потерялся, надо его найти. Он наверно на крыше или на чердаке спрятался.

**Упражнение «Найди щенка»** подтягивание на двух руках по скамье, под дугой. После звучит лай щенка.

**Карлсон:** Вот, где он прятался. Спасибо вам ребята! Малыш будет очень счастлив. *Оглядывается, полотенца разбросаны по крыше.* Пока меня не было, здесь побывали жулики, все полотенца разбросали. Надо их снова развесить.

**Ведущий:** Подожди, Карлсон, чистота – залог здоровья. Нужен вам совет, как избавиться от назойливых микробов. Но прежде, чем вам дать совет, Разгадайте мой секрет. **Загадки**

Целых 25 зубков,  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым, под зубком –  
Лягут волосы рядком. (Расческа)

Лёг в карман и караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрёт потоки слёз,  
Не забудет и про нос. (Носовой платок.)

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою -  
Что это такое? (Полотенце)

А как, ребята, можно назвать все эти предметы? (предметы личной гигиены)

**Карлсон:** Я понял, предметы личной гигиены – это предметы, которыми должен пользоваться только один человек. А полотенца надо снова постирать, ведь нельзя грязными пользоваться. **Игра-забава «Стирка».** Вот теперь бельё можно и развесить.

**Игра «Развесь полотенца»** (2 стойки, веревка, прищепки и полотенца по количеству детей).

**Игра – имитация «Изобрази вид спорта»** для старшей группы бег на коньках, ходьба на лыжах, санки

**Ведущий:** Нам пора возвращаться в детский сад, только как нам спуститься.

**Карлсон:** Я могу вас доставить, ведь я могу летать. Прокачу с ветерком. Только надо держаться друг за друга очень крепко. Хватит у вас сил?  
*Заводит мотор, подлетает к детям, они цепляются друг за друга, пробегают змейкой по залу.*

**Для старшей группы + эстафета «Такси» Доедим до детского сада**  
*Условия: два обруча, указатели. Команды построены парами. Первая пара одевает на себя обруч. По сигналу они бегут по прямой, к указателю, огибают его и возвращаются обратно, перекидывая обруч на следующую пару, эстафета продолжается.*

**Ведущий:** Карнавал здоровья подошел к концу. Надеюсь, Карлсон, ты запомнишь формулу здоровья.

**Карлсон:** Режим дня + Спорт и физкультура + Правильное питание + Правила гигиены + Хорошее настроение = Здоровье. Благодаря Вам я её никогда не забуду. У меня для вас есть сюрприз.

И вот настал момент прощанья

Будет краткой моя речь.

Говорю я: «До свиданья!

До счастливых, новых встреч!»