**«Путешествие по Сказочному Острову Здоровья»**

**развлечение для родителей и детей**

**Выполнила: старший воспитатель МБДОУ №156**

**Горева Татьяна Николаевна**

**Путешествие по Сказочному Острову Здоровья**

**Цель**: использовать знания и умения воспитанников по теме «Здоровье» в практической деятельности.

**Задачи:** способствовать развитию навыков анализа, обобщения, сравнения знаний о здоровье; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Предварительная работа:** заучивание речевки, гиря с надписью 100кг. (футбольный мяч); 6 ключей для сундука; карты с маршрутами в конвертах; медали; геометрические фигуры разного цвета для ковра; цветик семицветик; рецепты из лечебных трав; веер с волшебными словами; сердечко с «ноткой» внутри;

**Оборудование:** эмблемы; волшебный сундук; гиря; ключи; конверты с маршрутами; медали; одноразовые палочки; салфетки; витамины в баночке; геометрические фигуры цветик семицветик; рецепты; веер; подарочки – сувениры.

Команды детей-участников располагаются на поляне. Они дружно встречают гостей (родителей). Гости получают эмблемы (5 цветов, каждый цвет эмблемы соответствует цвету формы команды) и выполняют несложные задания: сделать несколько приседаний, попрыгать и т.д.

**Ведущий.** На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.  
Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.  
На спортивную площадку шагом марш!   
*(Дети строятся на спортивной площадке под спортивный марш.)*

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Физкульт-привет!  
Здравствуйте, взрослые! Физкульт-привет!  
На нашем Острове сказок сегодня День здоровья. Король Витаминус издал следующий указ:  
*Всем! Всем! Всем!  
Большим и маленьким!  
Очень важно знать:  
Остров сказок  
Сказочным Островом Здоровья  
Сегодня называть!*

**Ведущий.** В нашем празднике участвуют 5 команд:

**Команда «Крепыши»** *(дети четко и громко произносят речевку):*  
*Чтоб расти нам сильными,   
Ловкими и смелыми,  
Ежедневно по утрам   
Мы зарядку делаем.*

**Команда «Солнышко»**:  
*Чтоб звенел веселый смех,   
Детвора не плакала,   
Светит солнышко для всех,   
Светит одинаково!*

**Команда «Румяные щечки»:**  
*Мы, ребята, точно знаем,   
Что закалка помогает.   
И полезны нам всегда   
Солнце, воздух и вода!*

**Команда «Смешарики»:**  
*Любим мы всегда резвиться,   
Любим бегать и скакать.  
Упадем и не заплачем,   
А запрыгаем опять!*

**Команда «Затейники»:**  
*Чтоб с болезнями не знаться,  
Закаляться нужно нам.  
Мы привыкли заниматься   
Физкультурой по утрам!*

**Ведущий.** Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись, на зарядку становись!   
 **Звучит «Финская полька» *(дети делают разминку)*.**  
**Ведущий.** Ребята, сегодня на нашем Острове сказок произошло чудо – король Витаминус прислал нам волшебный сундук с сокровищами *(появляются пираты – Джон и Билл).*  
**Пираты.** О, сокровища! Мы их так любим! Сундучок наш!   
**Ведущий.** Ребята, кто это?   
**Дети.** Пираты!   
**Пираты.** Правильно! Смышленые детки!   
**Король.** Зачем пожаловали на наш остров?  **Пираты.** Как зачем? За сокровищами, конечно!

**Король.** Так вы, наверное, за драгоценностями, за золотом, серебром охотитесь?

**Пираты.** Конечно! Мы их уже нашли! Вот они, в сундуке!

Король. На нашем острове самое главное сокровище – это не деньги, не драгоценности, а что, ребята?

**Дети.** Здоровье!

**Пираты.** А зачем нам здоровье? Нас и так все бояться! Мы сильные! Вот, пожалуйста, посмотрите! *(Хочет поднять гирю – не может.) (Гиря – футбольный мяч, на нем надпись – 100 кг.)*

**Король.** Эх вы! На моем острове с этим может справиться любой ребенок! *(Самый маленький участник поднимает гирю.)*

**Король.** Пираты, а вы хотите стать такими же сильными, как наши дети? Тогда пойдемте с нами путешествовать по острову. Для того чтобы узнать, что лежит в сундуке, нужно раздобыть ключи от сундука. Ключи находятся на моем острове. На каждой остановке маршрута Здоровья вы получите ключ. Всего вам надо собрать пять ключей. Они помогут открыть сундук.

Король и ведущий раздают командам конверты с маршрутами путешествия. Каждая команда проходит свой путь строго по карте. На остановках дети задерживаются не более чем на 7 минут.

Дети с воспитателями идут по маршруту за ключами. Взрослым гостям предлагается пройти все маршруты вместе с детьми.

**Спортивная площадка – «Долина веселых движений»**

Здесь дети преодолевают полосу препятствий: допрыгнуть до подвешенного мяча, пролезть в пещеру, пропрыгать по кочкам, пройти по мостику. Подвижная   
игра на внимание, на спортивной площадке с детьми играют руководитель физического воспитании и пираты. (Каждой команде вручается медаль за прохождение полосы препятствий.)

**«Дворец короля Витаминуса» (беседка)**

Король предлагает детям попробовать кусочки фруктов и овощей, отгадать загадки про овощи и фрукты (пробуем с помощью индивидуальных вилочек, пользуемся салфетками).

Король дарит детям витамины в баночке.

**«Сад феи Радуги» (беседка)**

Проводит воспитатель по изодеятельности. Дети делают «ковер радости» из заранее приготовленных цветных геометрических фигур. (Цветотерапия.) Фея Радуга дарит детям цветик-семицветик.

**Поляна «Травушка-муравушка»**

Воспитатель по русской народной культуре предлагает детям попробовать лечебные настои из ромашки, шиповника и др. Воспитатель дарит родителям рецепты салатов из лечебных трав.

**«Замок юных волшебников»**

Детей встречает Волшебник и предлагает поиграть в «Волшебный напиток» (по   
В. Кудрявцеву и Б. Егорову).

Перед детьми стоят чашки с водой, температура которой 36–38 0С. Детям предлагается представить, что они превращаются в добрых волшебников. Они закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова:

*«Я хороший, добрый, добрый человек.   
Всем детям в группе я желаю здоровья.  
Пусть все будут добрыми и красивыми,   
Милыми и счастливыми!»*

Дети делают пассы руками над чашкой с водой, движения спонтанные, такие, какие подсказывает их собственное воображение:

*«Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров».*

Волшебник дарит детям веер с волшебными словами.

**«Край волшебных звуков»**

Детей встречает фея Домисолька (музыкальный руководитель) и проводит музыкальную игру. (Музотерапия.)

Фея Домисолька дарит детям и взрослым сердечко с изображением ноты.   
Дети возвращаются на спортивную площадку с ключами. Выясняется, что на сундуке не пять замков, а шесть. Чтобы получить шестой ключ, нужно выполнить еще одно задание: отгадать, в каком городе состоялись Олимпийские игры 2014 года. Дети отгадывают, звучит гимн Олимпиады. Наконец, сундук открыт, Король достает из него подарки и вручает детям. Это могут быть спортивные принадлежности, маленькие коробочки с соком и т. д.

**Король.** За праздник наш веселый я вас всех благодарю. Свой подарок витаминный от души всем вам дарю.

**Приложение**

**Рецепты салатов из лечебных трав.**

**Салат из подорожника, крапивы, лука и хрена**

120 г листьев подорожника, 50 г листьев молодой крапивы промывают, обдают кипятком, измельчают. Затем добавляют 80 г нашинкованного репчатого лука, 50 г тертого хрена, нарезанное кружочками сваренное яйцо и заправляют 40 г сметаны. Добавляют соль.

**Салат «Прыг-скок»**

300 г молодых листьев крапивы, выдержанных 1–2 дня в холодильнике, нарезают, смешивают с нарезанными 200 г щавеля, 200 г подорожника, 100 г лука и 50 г листьев одуванчика. Добавляют 2 нашинкованных яйца. Добавляют соль. Заправляют подсолнечным маслом или майонезом.

**Напиток из плодов шиповника**

100 г сушеного шиповника, 100 г сахара-песка, 1,1 л воды. Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком и варят в закрытой кастрюле на слабом огне 5–10 минут. Отвар оставляют на сутки настаиваться, затем процеживают и добавляют сахар.

**Сердечко с «ноткой»**



**Ключ для сундука**

