***«Как быть здоровым?»***

***Физкультурный досуг для детей подготовительной группы.***

***Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни.***

***Задачи:*** **закрепить и обобщить знания детей о здоровом образе жизни.**

**Развивать быстроту, ловкость. Воспитывать выдержку, смелость, организованность. Поддерживать интерес к физической культуре.**

***Необходимое оборудование*: обручи, гимнастические скамейки, стойки с перекладиной; на тарелочке: чеснок, лук, лимон, апельсин; разрезанные картинки.**

***Предварительная работа*: беседы о здоровье, заучивание стихов.**

 **Ход:**

**Воспитатель: здравствуйте, дорогие друзья! Мы часто слышим слова: «Будьте здоровы!», «Не болейте!», «Желаю здоровья!». Часто ли мы задумываемся о своём здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми?**

**(Ответы детей).**

**Воспитатель: итак, мы начинаем игру «Как быть здоровыми?» Встречайте наши команды: «Витаминки» и «Улыбки».**

**Хочу представить вам наше жюри.**

**Для начала проведём разминку. (Под музыку «Чунга - чанга» проводится разминка.**

**Воспитатель: я знаю, что все ребята любят физкультуру. Вот мы сейчас проверим, какая же команда быстрее.**

**(Полоса препятствий: пролезть в обруч, перепрыгнуть через препятствие, проползти по скамейке на четвереньках.)**

**Воспитатель: ну вот, физкультурой позанимались, переходим к следующему конкурсу «Как я воспринимаю окружающий мир».**

**Что нам помогает чувствовать запахи? (Нос).**

**А без чего бы мы не смогли видеть окружающий мир? (Без глаз).**

**С помощью чего мы слышим? (Уши).**

**Для чего нам нужен рот? (Ответы детей).**

**Следующее задание «Угадай по запаху». Игрок с завязанными глазами должен узнать, что лежит на тарелочке.**

**А теперь мы посмотрим, сможете ли вы различить еду на вкус.**

**(Конкурс «Лакомка»).**

**Воспитатель: ребята, что нужно делать, чтобы глаза не уставали и хорошо видели? (Ответы детей).**

**А ещё нужно делать гимнастику для глаз. Давайте сейчас мы отдохнём и наши глазки тоже.**

**(Гимнастика для глаз).**

**Воспитатель: что ещё помогает нам быть здоровыми?**

**Дети читают стихи:**

**1. Никогда не унываю и улыбка на лице,**

 **Потому что принимаю витамины А,В,С.**

**2. Витамин А нужен для зрения.**

 **Помни истину простую – лучше видит тот,**

 **Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.**

**3. Витамин В помогает работе сердца.**

 **Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,**

 **Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.**

**4. Витамин Д делает наши кости крепкими.**

 **Рыбий жир всего полезней, хоть противный – надо пить.**

 **Он спасёт от всех болезней, без болезней лучше жить.**

**5. Витамин С укрепляет весь организм.**

 **От простуды и ангины помогают апельсины,**

 **Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.**

**Воспитатель: сейчас мы поиграем в игру «Витаминные домики».**

**(Дети раскладывают картинки с изображением продуктов в домики А,В,С,Д.)**

**Воспитатель: у меня есть ещё картинки, но их кто-то разрезал и они все перепутались. Помогите сложить их правильно.**

**( игра «Пазлы»).**

**Дети читают стихи:**

**1. Чтобы быть здоровыми – дары бери садовые!**

 **Витаминная родня – дети солнечного дня!**

 **Тот, кто много ест морковки, станет сильным, крепким, ловким!**

**2. А кто, дети, любит лук – вырастает быстро вдруг.**

 **Кто капусту очень любит, тот всегда здоровым будет!**

**3. Будешь кушать лук, чеснок – тебя простуда не найдёт!**

 **От гриппа и ангины нас спасают витамины.**

**4. Чтоб с микробами не знаться, надо , дети, закаляться.**

 **Если хочешь сильным быть, со спортом надобно дружить!**

**Воспитатель: ну, а теперь «Блиц – турнир». Каждой команде по очереди задаётся по 5 вопросов:**

**1. Почему нельзя грызть сосульки?**

**2. Для чего надо делать зарядку?**

**3. Что нужно сделать, если ты вспотел?**

**4. Можно ли дразнить на улице собак?**

**5. Полезно ли по утрам обтираться влажным полотенцем? Почему?**

**6. Почему нельзя долго смотреть телевизор?**

**7. Что нужно делать, если ты заболел?**

**8. Как защититься от микробов?**

**9. Почему нельзя ходить без шапки в холодную погоду?**

**10. Для чего нужен тихий час?**

**Воспитатель: пока жюри подводит итоги, мы с вами споём песню.**

**Жюри объявляет результаты соревнований, награждает участников. Воспитатель: на этом наша игра закончена. Вы показали хорошие знания о том, как быть здоровыми.**