**Олимпиада по валеологии в старшей группе «Береги здоровье смолоду».**

**Цель:**  пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников.

**Задачи:**

-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.

-Создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом.

-Воспитывать целеустремленность, командные качества.

**Ход занятия:**

Воспитатель: День необычный сегодня у нас

Мы искренне рады приветствовать вас

Для умной игры собралась детвора

Её начинать нам настала пора

Пора увидеть, пора узнать

Героев дня участников турнира

Доверено, которым ныне

Себя и сад свой представлять

А в будущем страну - в турнирах мира

И так, ура – участникам турнира.

Поприветствуем наших участников команды

Психогимнастика на «Отдадим тепло своего сердца».

В. Дети, давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: “тук, тук, тук”. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу и гостям немного света и тепла своего сердца (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

А теперь участники команды представьтесь. (Витаминки, Спортсмены)

И так мы начинаем. Чтобы узнать тему нашей игры надо отгадать загадку.

«Он на свете всех сильней

Потому что все умней».

(Человек)

Тема нашей олимпиады человек и его здоровье.

Ребята, а что такое здоровье?

Мойдодыр:  Здравствуйте ребята! Куда это я попал?

Входит Вася, весь растрепанный, в ваксе, с порванными штанами, грязными руками.

Вася: Ой! Куда это я попал? Почему тут все так чисто, светло, убрано, везде странные предметы? Что это за место такое?

Мойдодыр: Для начала здравствуй, Вася! Я - Великий умывальник Знаменитый Мойдодыр, и оказались мы с тобой в садике. И тут живут только здоровые дети!

Вася: А что такое здоровье?

Мойдодыр: Ребята, ответьте Васе, что такое здоровье?

Дети: Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Мойдодыр: Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Закаляться, заниматься спортом, кушать витамины…….

В конце нашей олимпиады, мы узнаем, какая из команд больше знает о Здоровье человека.

Ребята, а Васе поможем стать чистым и опрятным. Давайте назовем те предметы, которые ему помогут стать чистым. А в этом нам помогут - загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится!    (Мыло)

 Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала.   (Мочалка)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей.   (Расческа)

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? (Полотенце)

Молодцы, ребята, теперь наш Вася всегда будет чистым, опрятным.

 И так давайте начнем.

**1 задание «Отгадать загадки ».**

Мы на них стоим и пляшем

Ну а если им принадлежим

Нас они бегом несут

Подскажи, как их зовут

(Ноги)

У двух матерей

По пять сыновей.

Одно имя им всем.

(Руки и пальчики)

Какая часть тела у человека самая умная. (Голова)

Быть у каждого должна очень умной голова, мы ей вертим, как умеем голова сидит на шее.

Как называется самая большая часть тела у человека? (Туловище)

Из каких частей состоит туловище? (Живот, спина, грудь)

(Назовите одним словом: голова, спина, нос)

С первым заданием вы справились хорошо.

**2. Задание** (воспитатель предлагает оторвать следующий лепесток) «Назови, что у человека по 2»

Воспитатель: Голова, спина, нос, рот – это что? (части тела) Этих частей тела у нас с вами по одной, но у человека есть парные части.

В выполнении этого задания нам поможет куклы «Маша». Куклу передай части тела называй.

Дети: 2 уха, 2 глаза, два плеча, две ноги, две руки, две щеки, 2 коленки, 2 локтя, 2 пятки, 2 ладони. Отрываем следующий лепесток.

**3 задание**.Сейчас мы узнаем, какая команда самая сообразительная. Я буду называть начало русской поговорки, а вы должны его закончить - дружно хором отвечайте!

1.

* В здоровом теле, ……….(здоровый дух).
* До свадьбы ……..(заживет).
* Одна кожа, да …..(кости).

2.

* У кого, что болит, тот о том и ……(говорит).
* Еле-еле душа в ……(теле).
* Пешком ходить – долго …….(жить).

3.

* Курить – здоровью ………(вредить).
* Солнце, воздух и вода …….. (наши верные друзья).
* Здоровье дороже ……. (богатства).

**Ребята, а вы любите умываться?**

**Массаж лица « Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).

**4 задание** - «Посмотри и угадай!»

(по 2 карточки,определяют вид спорта)

Ну-ка дети не ленитесь,

Вы со спортом подружитесь.

Вызываются капитаны команд. Каждому капитану выдается иллюстрация с видом спорта. Надо показать движениями и жестами без слов,  изображенный на иллюстрации вид спорта, своей команде. Команды по очереди отгадывают.

**5 задание.**  Блиц-вопрос

* Что делать по утрам, чтобы быть здоровым?
* Как называется вид спорта, когда катаются на коньках под музыку?
* Как называется спортивный снаряд, который спортсмены отбивают клюшкой?
* Летние виды спорта?
* Зимние виды спорта?
* Коньки на лето?

**6. Задание** «Доскажи словечко».

Оля весело бежит

К речке по дорожке

А для этого нужны

Нашей Оле … (ножки)

Оля ягодки берет

По две, по три штучки

А для этого нужны

Нашей Оле … (ручки)

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки.

А для этого нужны

Нашей Оле … (ушки)

Оля ядрышки грызет

Падают скорлупки.

А для этого нужны

Нашей Оле … (зубки)

Оля смотрит на кота,

На картинки – сказки.

А для этого нужны

Нашей Оле … (глазки)

Давайте подведем итог  нашей олимпиады. Посчитайте свои жетончики.

Сегодня наша олимпиада, я думаю, прошла очень весело, интересно и познавательно!