Физкультурное развлечение в старшей группе

«В стране здоровья»

П/с: Познакомить детей с функцией скелета и мышц; учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела; обогащать детей знаниями о витаминах, содержащихся в различных продуктах и их влиянии на организм человека. Подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своём здоровье с детства, повышать защитные силы организма. Закреплять культурно-гигиенические навыки; прививать потребность к спорту и физической культуре. Формировать основы здорового образа жизни.

Оборудование и материалы: карточки к подвижной игре «Сделай фигуру», 2 скамьи, теннисные шарики, 2 корзины, набор овощей и фруктов, «полезных и вредных» продуктов, иллюстрации с витаминами и продуктами в них содержащихся; иллюстрации с микробами, бактериями и средствами борьбы с ними. Ключ (большого размера).

Ход:

Инструктор (и): - Здравствуйте, ребята, здравствуйте, родители! Сегодня мы поговорим о том, что нужно делать, чтобы не болеть, быть здоровыми и красивыми, находиться всегда в хорошем настроении. Я приглашаю отправиться вас со мной в страну здоровья. Как вы думаете, с чего нужно начинать каждый день? Правильно, с зарядки!

Под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать» дети и родители выполняют различные виды ходьбы и бега.

Под музыку В. Шаинского «Чунга – чанга» проводится ритмическая гимнастика с обручами.

**Вступление.**  И.п. – стоя, одна нога на носке, согнута в колене, обруч перед грудью. 1-8- менять положение ног, обруч перекатывать из руки в руку.

 1 куплет: и.п. о.с., обруч в руках внизу.

1. обруч вперёд, 2- обруч вверх, 3- обруч вперёд, 4- и.п.

Припев: и.п. о.с., обруч в согнутых руках, перед грудью.

Выпад вправо, обруч вперёд в вытянутых руках, 2- и.п. (повтор 4 раза).

2 куплет: стоя, ноги на ширине плеч.

1. Присед, обруч поставить на пол, 2- и.п., обруч вверх.

Припев тот же.

3 куплет: И.п., стоя, ноги на ширине плеч, обруч вверху.

1. Наклон вперёд, обруч на пол, 2- и.п., 3-4- наклониться, взять обруч, поднять вверх (колени не сгибать).

Припев тот же.

В проигрыше: и.п. о.с., обруч перед собой, кружить обруч рукой, не выпуская его.

И.: выполнять эти движения нам помогает скелет и мышцы, о которых мы говорили прежде. А что такое скелет?

Скелет – это опора нашего организма, благодаря которому мы сохраняем прямохождение, красивый внешний вид. Если бы скелета не было, наше тело стало бы похоже на бесформенный мешок, с головой, болтающейся на шее, гибкими как из пластилина руками и ногами. Скелет помогает держать равновесие. Сейчас мы поиграем в игру «Замри», где понаблюдаем за своим туловищем. Ребята по сигналу воспроизводят движения, изображённые на карточках.

И другие…

Инструктор показывает детям иллюстрации с названиями витаминов и продуктами.

-Ребята, а какую роль в нашей жизни играют витамины? Правильно, наш организм не умеет сам вырабатывать витамины, поэтому для поддержания жизнедеятельности мы должны употреблять в пищу.

-А что вы любите кушать?

-А всё вкусное всегда ли полезное?

- Какие продукты полезны для здоровья, почему?

( на примере некоторых витаминов объяснить влияние пищи на организм. Например, **витамин А** является витамином зрения и содержится в моркови, печени, яйце… Подкрепляется иллюстративным материалом).

Проводится эстафета «Набери корзину». На финишной линии – стол, где лежат различные муляжи продуктов: чипсы, морковь, сосиски, лимон, конфеты, молоко и пр.) Задача, собрать в корзины только полезные продукты.

И.: - Итак, мы усвоили, что здоровое питание – залог отличного настроения!

Проводится словесная игра «Хорошо или плохо».

Лыжи, плаванье, поход,

Люблю велосипедный спорт.

Это, дети, хорошо или плохо?

Сигарету я курю,

Словно паровоз дымлю.

Это, дети, хорошо или плохо?

За здоровьем я слежу,

На зарядку выхожу.

Это, дети, хорошо или плохо?

Сплю, ребята, я полдня.

Вы не трогайте меня!

Это, дети, хорошо или плохо?

По утрам я закаляюсь,

Водой холодной обливаюсь.

Это, дети, хорошо или плохо?

Ем морковку и салат,

Витамины кушать рад.

Это, дети, хорошо или плохо?

Инструктор показывает иллюстрацию с убегающими микробами от солнца, ветра, расчёски, мыла, зубной пасты, щётки… ребята комментируют иллюстрации.

 - А что вы, ребята, прежде всего должны делать, чтобы не болеть? (гулять, умываться, расчёсываться, чистить зубы).

И.: - Обязательно нужно проветривать комнаты, чтобы у вас были здоровые легкие, и вы никогда не кашляли.

Проводится дыхательное упражнение «Кто дальше?» (исключаются дети, имеющие заложенность носа). Соревнующиеся стоят у стола, на краю лежат теннисные мячики. Сделав глубокий вдох носом, ребята выпускают струю воздуха на мячик. Отмечаются ребята, прокатившие свой мяч дальше всех.

И.: - Какие выводы вы сегодня для себя сделали? Насколько вы усвоили правила здорового образа жизни, мы сейчас проверим, найдём спрятанный в зале ключ здоровья.

Проводится МПИ «Найди, где спрятано».

Дети находят ключ и берут его в группу с обещанием, что будут чистить зубы, кушать полезные каши, делать зарядку.