**Вечер досуга «О спорте и здоровье»**

для детей старшего возраста.

Составила:

инструктор по физической культуре

Колесова Татьяна Алексеевна

**Задачи:**

1. Развивать у детей сообразительность, любознательность, пытливость
2. Учить мыслить, сопоставлять предметы и явления
3. Совершенствовать у детей умение общаться, воспитывать уверенность в себе
4. Закреплять знания по гигиене и основам здорового образа жизни

**Место и время проведения:**

Мероприятие проводится в физкультурном зале

Дата: ноябрь 2015 года

**Участники**: дети старшей и подготовительных групп

**Ход досуга:**

Мы – почти уже спортсмены.

Каждый день свой непременно

Начинаем с физзарядки.

Не играем с дремой в прятки.

Крепыши все знают, братцы.

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать.

Мы чистюли несомненно,

Нужно мыться непременно

Утром вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Сегодня вы можете показать, как вы хорошо знаете свой организм, и доказать, что действительно заботитесь о своем здоровье и дружите со спортом.

Давайте вспомним с вами пословицы:

Чистота – лучшая красота.

Чисто жить – здоровым быть.

Чистая вода – для хворобы беда.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Отгадайте, друзья, что нам необходимо для того, чтобы мы были чистыми, опрятными:

Ношу их много лет, Гладко, душисто,

Я счету им не знаю. Моет чисто.

Не сеют, не сажают – Нужно, чтоб у каждого

Сами вырастают (Волосы) Было …Что, ребята? (Мыло)

Вот какой забавный случай! Мудрец в нем видел мудреца,

Поселилась в ванной туча. Глупец – глупца, баран – барана.

Дождик льется с потолка Овцу в нем видела овца,

Мне на спину и бока А обезьяну – обезьяна.

До чего ж приятно это! Но вот подвели к нему Федю

Дождик теплый. Подогретый, И Федя неряху увидел лохматого.

На полу не видно луж, (Зеркало)

Все ребята любят…(Душ)

(За правильные ответы дети получают фишки)

Я хочу, друзья признаться, что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься, что советую и вам.

Всем зарядку делать надо, много пользы от неё

А здоровье – вот награда, за усердие твое!

Ну что же друзья, а знаете ли вы, какие предметы вам помогают выполнять утреннюю гимнастику.

Не обижен, а надут, Мы палки дружные.

Его по полю ведут. И ребятам нужные.

А ударят – нипочем С нами утром вы зарядку

Не угнаться за…(Мячом) Выполняете все по порядку. (гимнастические палки)

Дети дружно ими машут Мы ребята дружные,

На параде, на лугу. На зарядке нужные.

На гимнастике они Мышцы мы качаем.

Для осанки. Красоты. Здоровье прибавляем.

(Флажки) (гантели )

Со спортом вы дружны, любите санки и коньки, но сейчас я вам ребятки загадаю еще загадки. Вы же думайте, не спешите и отгадки мне найдите.

Отгадки будете искать в картинках на столе.

1.Кто на льду меня догонит? 2 Все лето стояли -

Мы бежим вперегонки. Зимы ожидали.

И несут меня не кони, Дождались поры-

А блестящие… (Коньки) Помчались с горы. (Санки)

3.Ног от радости не чуя. 4.Мне загадку загадали:

С горки снежной вниз лечу я ! «Это что за чудеса?

Стал мне спорт родней и ближе. Руль, седло и две педали,

Кто помог мне в этом? (Лыжи) Два блестящих колеса».

У загадки есть ответ-это мой… (Велосипед)

5. Загадка эта не легка: 6. Кинешь в реку – не тонет.

Пишусь всегда через два «К» Бьешь о стенку – не стонет,

И мяч, и шайбу клюшкой бей. Будешь о землю кидать -

А называюсь я … (Хоккей) Станет кверху летать. (Мяч)

7. Ее в руках верчу 8. Его бросишь, он полетит

Через нее скачу. В кольцо попадет

(скакалка) упадет, молчит (баскт. мяч)

9. Мы катаемся- 10. Две дощечки,

Но с водой не знаемся скользят по речке.

(лыжи) (лыжи)

- В какое время дня нужно делать зарядку?(Утро)

- Вещество, без которого человек умирает? (Вода)

- Продукт питания необходимый в большом количестве грудным детям? (Молоко)

- Предмет, помогающий заботиться человеку о зубах? (Щетка).

- Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах? (Витамины)

Молодцы ребятки.

Отгадали все загадки.

Кто же больше отгадал –

посчитайте быстро.

А в подарок вам друзья –

вот раскраски от меня.