# *Спортивно-познавательное развлечение в подготовительной группе*

# Интернет магазин товаров для детей Anfiska-shop Екатеринбург

**Воспитатель: Яцкина Н. М.**

# «В здоровом теле здоровый дух»

# *Спортивно-познавательное развлечение в старшей группе*

**Актуальность:** Дошкольный возраст - особенно важный и ответственный период, когда происходит формирование и «настройка» многих систем организма. Закладываются основы здорового образа жизни и осваиваются способы и методы его укрепления и сохранения.

**Цель:**

-Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни, привитие стойких культурно- гигиенических навыков.

**Задачи :**

- Воспитание привычек здорового образа жизни.

- Воспитание положительных качеств личности.

**Ожидаемый результат:**

-Осознание взрослыми и детьми понятия ЗДОРОВЬЕ и влияние образа жизни на состояние здоровья.

-Овладение навыками самооздоровления.

-Снижение уровня заболеваемости.

-Активизация практической самостоятельной деятельности по здоровьесбережению.

**Оборудование:** Микробы-(шары воздушные 7 шт) ; символы здоровья; картинки продуктов и витаминов; мячи- прыгалки и кегли; одежда осень-зима; обруч, клюшка; ватман и фломастеры; слайд с дыхательной гимнастикой; слайд с полезной и вредной едой; фонограмма с релаксацией; Фрукты: банан, груша, мандарин, ; ножи, влажные салфетки; украшение зала элементами здорового образа жизни .

**Действующие лица:** Ведущий, ОХ, дети.

**Ход мероприятия:**

*В зале звучит не громко музыка.*  *В зале появляется ОХ*.

**ОХ:** ох, как я устал. Апчи, апчи!

**Вед:** Ты болеешь, ОХ.?

**ОХ:** Да. Хочу вылечиться, но не знаю как. Может вы мне, поможете?

*Ответы детей (выпить таблетку, поставить укол, подышать над паром и т. д.)*

**ОХ:** А кто лечит больных детей?

**Дети:** Доктор.

**Доктор:** Я слышала, что вы про меня говорите. Кому нужна моя помощь?

**Вед:** ОХ болеет, его срочно надо лечить, а то он может всех заразить.

*Доктор ставит укол и даёт таблетку Оху.*

**Доктор:** поправляйся ОХ, береги своё здоровье. А мне надо дальше идти, других детей лечить.

**ОХ:** Закройте окна, мне кажется, дует. Я опять заболею и вообще, не дышите на меня. Я ещё слабый.

**Вед:** чтобы не болеть, надо секреты здоровья знать и здоровье укреплять.

**ОХ:** А как их узнать, эти секреты, где их искать?

**Вед:** Я слышала, что есть СТРАНА ЗДОРОВЬЯ. Там растёт волшебный цветок. Этот цветок может подсказать, как здоровье сохранить и не бояться никаких болезней.

**ОХ:** А как найти эту страну? Как туда попасть?

**Вед:** Давайте вместе искать. Согласны, ребята? Тогда в путь!

*Звучит песня «Весёлая зарядка». Музыка прерывается и слышится голос*

**Голос:** Мы, микробы! Страну здоровья захватили, все 7 лепестков цветка разбросали по всей дороге. Люди никогда не узнают правила здорового образа жизни. Вся дорога усеяна нами- микробами. Ха-ха-ха!

**ОХ:** Нет, я туда не пойду! Боюсь! Я лучше здесь останусь.

**Вед:** Не бойся, вместе мы все испытания пройдём и лепестки соберём, поможем проклятых микробов одолеть.

**ОХ:** Наверно надо подготовиться к испытаниям. Вот что надо с самого утра делать? Чтобы настроение было весёлым *(ответы детей: умываться, чистить зубы, закаляться.) .*

1. **Зарядка**

*Лопается шарик-микроб. Ведущий достаёт лепесток здоровья.*

**Вед:** Это наша первая победа! Вперёд, друзья!

**ОХ:** Нет, нет, нет! Так дело не пойдёт. Я кушать хочу, чипсы кока-кола моя любимая еда. У вас есть чем подкрепиться?

**Вед:** Да такой едой отравиться можно! ОХ, наши дети могут помочь и рассказать о полезной и вредной еде.

**2. Эстафета «Вредная и полезная еда».**

Два обруча, в них лежат картинки с продуктами питания. Дети строятся в две колоны у первого в руках ведерко. Бежит до обруча выбирает выбирает картинку с полезным продуктом, кладет в ведерко, возвращается к команде передает ведерко и встает последним. В конце подводится итог

*Лопается шарик- микроб, достают ещё один лепесток.*

**ОХ:** Сколько ещё много микробов! Как же нам их победить? А пусть дети силу свою испробуют, ловкость и смекалку проявят.

**Вед:** Как?

**ОХ:** На мячах надо все кегли обскакать и не одну не задеть. Тогда микробов меньше станет.

**3. Эстафета «Кто быстрее»**

Два фитбола, десять кеглей

*Лопается ещё один микроб, достают ещё один лепесток*

**ОХ:** Ребята, а вы морозов не боитесь? Снег на улице лежит, холодно.

*(ответы детей).* А как правильно одеваться в такую погоду, вы знаете?

**4. Эстафета** **«Одень друзей на прогулку ЗИМОЙ»**

Картинки с одеждой, ребенок выбирает одежду на прогулку.

*Лопается ещё один микроб, достают ещё лепесток*

**Вед:** Устали? Может, отдохнём? Ложитесь на пол, закройте глаза и отдыхайте.

**Звучит музыка РЕЛАКСАЦИИ**

**Вед:** Уважаемые дети, а вы знаете что такое САМООЗДОРОВЛЕНИЕ (ответы)

Сейчас мы покажем вам, как можно самооздоровиться. Делайте как мы!

**«Дыхательная гимнастика»**

**Вед:** Яхочу предложить поиграть в одну очень интересную игру

**5. Игра на развитие координации движений «Запрещенное движение»**

Малыши становятся вокруг ведущего. Детей ожидает веселый танец, который они будут повторять вслед за ведущим. Но в игре есть одно условие, дети ни в коем случае не должны повторять за ведущим одно определенное движение, например, не должны ставить руки на пояс. Начинает звучать музыка, и ведущий показывает детям различные танцевальные движения. Все повторяют за ним. И когда ведущий вдруг ставит руки на пояс, внимательно смотрит, кто из малышей забыл про условие игры.  Нарушители  выходят из круга. Игра продолжается…

*Лопается ещё один микроб, достают лепесток*

**Вед:** Молодцы, дети! В здоровом теле, здоровый дух! Много сил потратили, надо бы восстановиться, витаминчиками подкрепиться.

**ОХ:** А где взять эти витаминчики, где они водятся.

**Вед:** А они не водятся, а в продуктах прячутся.

**ОХ:** А вы ребята знаете в каких продуктах какие витамины прячутся?

Подскажите пожалуйста.

**7. Игра-эстафета «Где живут витамины? »**

*Лопается ещё микроб, достают лепесток*

**Вед:** Ребята, посмотрите! Мы всех микробов одолели, а сколько лепестков собрали? 7! Королевство освободили*/ Звучит песня «Весёлая зарядка».* *Подходят к оборванному цветку и собирают его.*

**ОХ:** Но этот цветок должен остаться в стране Здоровья. Как же нам быть? Я хотел бы вам подарить цветок.

**Вед:** Я предлагаю изготовить цветок здоровья, и тогда в каждого ребенка будет такой цветок, который подскажет, как можно сохранить здоровье. (Изготовление цветков) .

**ОХ:** Спасибо вам большое! Теперь я буду знать, как здоровье своё сохранять.