

**Физкультурный досуг
«Береги свое здоровье!»
старшая группа**

**Подготовила:
инструктор по физической культуре
Гладкая И.Н.**

Цель: Закрепить знания о здоровом образе жизни. Формировать двигательную активность через физические упражнения и подвижные игры.

Задачи:

Образовательные: привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.

Развивающие: развить физическое здоровье у детей; развить опорно-двигательный аппарат; развить физические качества: быстрота и ловкость.

Воспитательные: воспитать интерес к эстафетам, спортивным играм; воспитать интерес к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.

Оборудование: мультимедийная презентация, аудиозаписи, бейджики с изображением витаминов, кубики с картинками, письма в конвертах, обручи или корзинки, кегли, спортивные дуги.

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами необычное развлечение. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие. Как думаете, как называется эта страна?

Дети: (самый интересный вариант оставить).

Инструктор: Молодцы, правильно назвали. Жители волшебной страны ... (название страны) хотят поделиться с нами своим секретом здорового образа жизни. Но открывать его они просто так не стали, сначала решили проверить вас. Смотрите, они отправили нам несколько писем, которые мы должны открывать по порядку. Вот первое письмо. Что же здесь написано?

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!
Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
(Е. Курганова)

Инструктор: О чем же говорится в этом стихотворении, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни?

Дети: спорт, зарядка, разминка, физкультура.

Инструктор: Молодцы! Я тоже так подумала. Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, то сможем открыть второе письмо. Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Выполняется разминка под музыкальное сопровождение.

Инструктор: Молодцы ребята, очень дружно делали. Смотрите, а вот и второе письмо. А в письме только одно слово: «Чистота». Ребята, как вы считаете, что они имели в виду?

Дети: нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.

Инструктор: Ребята, вы угадали. В письме проявились и другие слова. Это новое задание! «Какие предметы нам помогают быть чистыми и аккуратными? Загляните в корзину!»

Игра-эстафета «Чистота».

Дети делятся на команды. В корзинке лежат кубики с картинками (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши, телефон, полотенце, расческа и т.д.). На полу лежат 2 обруча. Дети по очереди бегут к корзинке, берут любой кубик, смотрят на него и решают в какой обруч его положить. В один обруч кладем предметы, которые помогут нам быть чистыми и аккуратными, а во второй - остальные. После игры нужно проверить правильно ли разложили кубики.

Инструктор: Молодцы, ребята! Так быстро разделили предметы. Вы у нас не только самые умные, но и самые быстрые. Значит, мы все сделали правильно. Настало время открыть следующее письмо. В этом конверте спрятано письмо со словом «Питание». Что же жители волшебной страны имели в виду?

Дети: правильное питание, овощи и фрукты, не кушать продукты вредные для человеческого организма.

Инструктор: Я тоже так подумала. А сейчас давайте посмотрим на картинки. На них вы увидите «Продукты, похожие на органы, для которых они полезны».

Игра «Что на что похоже»

Дети рассматривают картинки, на слайдах сравнивая, какой продукт похож на тот или иной человеческий орган. Поводится беседа в форме вопрос-ответ.

Инструктор: (слайд № 1) Посмотрите ребята, перед вами **плоды грецкого ореха:** Складочки и морщинки грецкого ореха делают его форму невероятно похожей на мозг человека с его левым и правым полушариями. И

неудивительно, что орехи считаются «едой для серого вещества», которые поддерживают нормальное функционирование мозга.

Шампиньоны. (слайд № 2) В разрезанном виде напоминают наши с вами уши. Витамин D, который содержится в этих грибах, необходим для формирования слуховых косточек, которые находятся в среднем ухе и позволяют человеку слышать.

Длинные тонкие стебли сельдерея (Слайд № 3) похожи на кости человека и очень для них полезны источник кремния, который, принимает участие в строении наших костей.

Имбирь (слайд № 4) - похож на наш желудок, в нем содержатся вещества, которые помогают нам, справиться с тошнотой, если мы съели что-то несвежее.

Помидор (слайд № 5), если его разрезать пополам, очень похож на наше сердце. В нем содержатся полезные вещества, которые снижают риск сердечных заболеваний.

Инструктор: (слайд № 6) Этот овощ вы наверняка все узнали (ответы детей) Правильно ребята, это морковь. Если нарезать морковь пластинками, вы увидите, насколько этот овощ напоминает глаз человека, вплоть до мельчайших линий, имитирующих радужную оболочку. И это правда, если постоянно кушать морковь, то вы делаете для своих глаз доброе дело.

Инструктор: Молодцы, много нового узнали. Давайте еще поиграем. Морковь помогает нашим глазам, вот мы сейчас превратимся в зайцев и пойдём собирать морковь.

Игра - эстафета «зайцы и морковь»

Дети строятся в две команды. На одной стороне стоят «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород перешагивают и пролезают под дугами. Берут кеглю и возвращаются обратно. Каждый должен взять себе только одну кеглю.

Инструктор: Молодцы, ребята. Вы еще у нас очень ловкие. Пришло время открыть следующее письмо. И это письмо у нас не пустое. «Грязь». Когда прозвучало это слово, о чем вы подумали?

Дети: грязь вредит здоровью, в ней микробы, нужно мыть руки, умываться, мыться.

Инструктор: Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках не их было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой. Так же нужно коротко стричь ногти. Носовой платок должен быть всегда чистым. Он необходим при кашле и чихании. Не забывайте прикрывать рот рукой, чтобы микробы не распространялись на окружающих. И чтобы защитить свой организм от вирусов и микробов нужно регулярно употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов,

которые содержат в себе большое количество полезных витаминов. И сейчас я предлагаю поиграть в игру, которая называется «Витаминки»

Подвижная игра «Витаминки»

У детей на футболках картинки с названием витаминов, содержащихся в продуктах питания. По команде инструктора дети выходят на середину зала и начинают шагать под музыку в разных направлениях по всему залу. Когда музыка перестает играть, дети находят себе пару с картинкой, где нарисована такая же витаминка как у него. Побеждает пара, первая нашедшая похожую картинку-витаминку.

Инструктор: Молодцы ребята! Вы такие ловкие и смелые. Пришло время открыть последнее письмо, интересно, что в нем? «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». Ребята, мы все задания с вами выполнили. Что вы запомнили из нашего путешествия? (ответы детей) Молодцы! Если мы будем придерживаться этих правил, то вырастем ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми.