

Спортивное развлечение для старшей группы «Здоровье всем нужно»

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- формировать представление о зависимости здоровья от двигательной активности, дыхания и питания; вести здоровый образ жизни;
- закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, полезной еде;
- развивать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
- развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение;
- воспитывать у детей понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.

Оборудование:

Ход

Под музыку дети входят в зал. Построение в шеренгу.

И.-Здравствуйте, ребята. Здравствуйте, гости. Ребята, а вы знаете, что обозначает слово «здравствуйте». Правильно, это слово обозначает «будьте здоровы». Значит вы желаете здоровья тому, кого приветствуете.

Звук компьютера.

И.-Ребята, что это за звук? (Дети отвечают) На экране появляется фрагмент мультфильма.

...Как сделать так, чтобы не болеть

И.-Ребята, наш друг Юло заболел и забыл, что делать, чтобы быть здоровым. А вы любите путешествовать? (*ответы детей*) Предлагаю, сегодня нам отправимся в путешествие, в город под названием Здоровье и узнаем, что сделать, чтобы не болеть.

И.-А что такое здоровье? (когда ничего не болит)

Кто живет в этом городе Здоровье? (спортивные, крепкие, сильные люди)

Почему они такие? (они здоровые)

Ребята, а что бы во время путешествия не потеряться, нам с вами нужна карта.

И. -Я вижу, все готовы к путешествию. Тогда слушайте мои команды: Равняйся! Смирно! Направо! В обход по залу шагом марш!

- По тропинке мы пойдём в город Здоровья все придём!

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки подняты в верх, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег легким темпом, по команде выполнить прыжок вверх; по команде переходим на спортивную ходьбу, обычная ходьба в колонне по одному.

И. - Вот мы и пришли.

На экране появляется изображение парка

И. - Как вы думаете, где мы с вами сейчас находимся? (в парке или лес)

Почему листья такие зеленые (много кислорода)

Воздух здесь какой? (чистый, свежий)

- Ребята, как вы думаете, откуда берётся чистый воздух? (Чистый воздух нам дают растения. Мы вдыхаем кислород, выдыхаем углекислый газ; а листочки растений поглощают этот газ и насыщают воздух кислородом.)

- А что бы случилось, если б не было воздуха? (ответы детей)

- Правильно, без воздуха нет жизни. Как надо правильно дышать? (Вдыхать воздух через нос, выдыхать через рот.)

Вот и первое правило здоровья: ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ. Надо чаще гулять и дышать свежим и чистым воздухом.

И. - Я предлагаю сделать дыхательную гимнастику.

Дыхательные упражнения «Насос»

- Организм насытился кислородом, отправляемся дальше. Что показывает наша карта? **Пройти большой круг, высоко поднимая ноги.**

На экране появляется изображение улицы «Гимнастическая»

- Ребята, с чего начинается ваше утро? (с гимнастики) А зачем нужно делать утреннюю гимнастику? (быть здоровым, бодрым)

- Жители города тоже по утрам занимаются гимнастическими упражнениями. Я приглашаю вас на зарядку.

ОРУ с кольцами.

1. И.п. осн.ст. руки согнуты в локтях перед грудью. 1- руки прямые вперед голову повернуть вправо, 2- И.п., 3- руки вперед, голову влево, 4- и.п.
2. И.п. ноги вместе, кольцо в двух руках перед собой. 1- поднять руки вверх, 2- опустить кольцо на плечи, 3- руки вверх, 4 – и.п.
3. И.п. ноги широкой стойкой, кольцо в двух руках перед грудью. 1- поднять руки вверх, 2- выполнить наклон вправо, 3- выпрямиться руки вверх, 4- И.п.
4. И.п. ноги о.с., делаем круговые вращения вправо, влево перед собой в вытянутых руках
5. И.п. осн. ст., кольцо перед собой. 1- Выполняем приседания, руки с кольцом выпрямить вперед, 2-И.п.
6. И.п. прыжки на двух ногах через кольцо.

И.-Как хорошо мы с вами разогрели мышцы, какими они стали? (крепкие, сильные) **Вот еще одно правило здоровья: ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАРЯДКА.**

-Что же дальше показывает наша карта. **Нам необходимо пройти по коскам через болото, а потом перепрыгнуть большие камни. (балансиры, бруски)**

На экране появляется изображение улицы «Витаминная»

Дети подходят к дереву, под которым стоит коробка, внутри баночка «Витамины».

И. -Что это такое? (витамины) А для чего нам нужны витамины? А какие бывают витамины? (лекарственные и натуральные)

Где содержатся натуральные витамины? (витамины живут во многих продуктах, овощах, фруктах и ягодах)

Ну раз вы столько знаете о витаминах, давайте поиграем в игру.

Игра «Копилка витаминов» (в корзине лежат продукты питания, полезные и не полезные. Дети делятся на две команды и проводится эстафета. Кто больше принесет полезных продуктов.)

И. -Молодцы ребята вы справились с заданием. **Вот еще одно правило здоровья: ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПРИЕМ ВИТАМИНОВ**

Звук. Дети оборачиваются назад.

-Пока мы играли, **вирусы** заполонили всю улицу. А что может победить вредных микробов? (Витамины) Ребята, давайте сразимся с вирусами и освободим улицу.

Упр. «Попади в микроб».

Дети проходят по полосе препятствий, прыжок на двух ногах через бруски, проползают под штангой, берут мяч из корзины и катят мяч в цель (выбивают вирусы)

А как мы еще можем победить микробов?

И. –А что еще поможет победить микробы? (соблюдать правила личной гигиены). Вот вам влажные салфетки, протирайте руки.

И. –Молодцы, ребята, вы победили опасных микробов не только на улице города, но еще и на своих руках. **Вот еще одно правило здоровья: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЧИСТОТА**

И. –Продолжаем путь. Что же дальше показывает наша карта? **Нужно пройти пять шагов с хлопками.**

На экране появляется изображение улицы «Игровая»

-Ребята, как выдумаете, чем здесь любят заниматься? (играть) Предлагаю поиграть в игру «Ловишка» (Объясняются правила игры).

– Ловишку мы выберем с помощью считалки. **Ира**, считай! (1,2,3,4, 5 – мы собрались поиграть. Вдруг, Сорока прилетела и тебе водить велела!)

Вот еще одно правило здоровья: ЗДОРОВЬЕ – ЭТО АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

И. –Продолжаем путь. Что же дальше показывает наша карта? **Что бы до нее дойти нам нужно закрыть глаза, и сделать семь шагов вперед.**

Дети открывают глаза перед ними стоит Волшебник
На экране появляется изображение улицы «Веселая»

В. - Здравствуйте, ребята, я рад вас видеть! Какое у вас настроение?

Игра «Дорисуй свое настроение».

**Вот еще одно правило здоровья: ЗДОРОВЬЕ - ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**

В.- Ребята я не только дарю ребятам настроение, но еще дарю волшебство. Хотите его увидеть? Закрывайте глазки. *(волшебник произносит заклинания и появляется Юло)*

В. – Юло, мы с ребятами тебе расскажем, как сделать так, чтобы не болеть. *(повторяют правила, они появляются на экране)* А чтобы ты их не забыл, мы подарим их тебе.

ВИДЕОРОЛИК

Юло. – Спасибо, ребята! Я побежал к своим друзьям!

В - Спасибо, уважаемый Волшебник. А нам пора возвращаться назад.
(Дети встают в круг, берутся за руки и идут по кругу)

*Дружно за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся. Помним мы слова
всегда...Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья.*

**- Ребята, где мы были? Что узнали? Мы прошли все испытания, почему?
(были дружные, смелые, активные, ловкие). И за это я вручаю вам медали.**