

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №3 г. Ардон

## Развлечение по основам здорового образа жизни в старшей группе:

### «Путешествие за здоровьем»



Подготовили:

*инструктор по физической культуре*  
**Давыденко М.В.;**  
*воспитатель* **Кесаева И.В.**

2020 г.

**Цель:** Формировать представление детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- формировать представление о **здоровье**, как одной из главных ценностей жизни; учить детей заботиться о своем **здоровье**;
- развивать познавательный интерес, память, мышление, речь;
- воспитывать интерес к **здоровому образу жизни**;
- способствовать формированию положительных эмоций.

**Оборудование и материалы:** интерактивная доска, презентация, магнитофон, музыкальное сопровождение, загадки о спорте, спортивный инвентарь, картинки с изображением опасных и безопасных предметов, стойки с верёвкой, прищепки зелёного и красного цвета, картинки с изображением летних и зимних видов спорта по количеству участников в команде, конусы 6 шт, обруч, солнышко «Здоровье» с лучиками 2 шт, канат 2шт, «овощи и фрукты» по количеству участников в команде, корзины разной величины для инвентаря.

### Ход развлечения:

*Под физкультурный марш дети вместе с воспитателем входят в зал.*



**Инструктор:** - Ребята, мы собрались здесь, чтобы поговорить с вами о **здоровье**. Согласитесь, приятно чувствовать себя **здоровыми**, бодрыми и весёлыми! А для того, чтобы всегда быть такими нужно вести **здоровый образ жизни**. Как это правильно делать мы с вами узнаем, отправившись в **путешествие за Здоровьем**.

- Но для начала я хочу, чтобы мы сейчас друг друга поприветствовали.

### Ритуал приветствия «Солнышко».

Солнышко, солнышко, в небе свети!  
(дети тянутся руками вверх, встают на ноги)  
Яркие лучики нам протяни.  
(Вытягивают руки вперед ладошками вверх)  
Ручки мы вложим  
(разбиваются на пары, протягивают друг другу руки)  
В ладоши твои. Нас покружи, оторвав от земли.  
(Кружатся парами)  
Вместе с тобой мы пойдем на лужок  
(выстраиваются в цепочку, держа друг друга за руки)  
Там все мы встанем дружно в кружок  
(образуют круг)  
(Идут по кругу)  
Хлопают радостно наши ладошки,  
(хлопают в ладоши)  
Быстро шагают резвые ножки.  
(Идут быстрым шагом)  
Солнышко скрылось, ушло на покой  
(приседают, голову закрывают руками, потом руки под щечку)  
Мы же на место сядем с тобой  
(тихо, спокойно садятся на свои места).



**Инструктор:** Как вы думаете, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** - Какое-то время может, но совсем немного. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами **A, B, C, D**.

- **Витамин A** – очень важен для зрения и роста, а есть он в



**Инструктор:** А что помогает нам каждый день поддерживать свое здоровье? Конечно это утренняя зарядка. А если это веселая зарядка вместе с друзьями, то она еще и поднимает настроение на целый день. И я предлагаю вам и наше путешествие начать с зарядки. Прошу всех выйти на середину зала.

*Звучит песня-зарядка «Солнышко лучистое любит скакать», под которую дети делают разминку.*



**Инструктор:** Ну вот, ребята, пришло время отправиться в путешествие. Садимся в кабину **воображаемого самолёта**, полетели!

*Под музыку воспитатель с детьми «летят» на воображаемом самолёте.*

**Игра «Самолёт».**

Полетели, полетели, *(стойка ноги врозь, руки в стороны)*

Вперёд руками завертели *(вращение руками, согнутыми в локтях)*

Руки в стороны – в полёт *(стойка ноги врозь, руки в стороны)*

Отправляем самолёт.

Правое крыло вперёд,

*(Поворот вправо)*

Левое крыло вперёд.

*(Поворот влево)*

Раз, два, три, четыре

Полетел наш самолёт.

*(Лёгкий бег в разных направлениях).*



**Инструктор:** Ну, вот и страна «Здоровячков». Здесь ждут нас игры и эстафеты.

А сейчас разделимся на две команды и займем свои места.

*Дети занимают свои места согласно эмблемам на майках.*

**Дети первой команды: «Тигры».**

**Девиз:**

Победа нас ждет, тигры вперед!



**Дети второй команды: «Медведи»**

**Девиз:** Мы - медведи,

Смело движемся к победе !



## Проведение эстафет

### 1. Эстафета «Перенеси витамины».

*У каждой команды в обруче лежат «овощи и фрукты» необходимо перенести их в корзину.*



## 2. Загадки о спорте, спортивном инвентаре.

- Он бывает баскетбольный, волейбольный и футбольный.  
С ним играют во дворе, интересно с ним в игре.  
Скачет, скачет, скачет, скачет! Ну конечно, это **(мячик)**
- Воздух режет ловко-ловко, палка справа, слева палка,  
Ну а между них веревка это длинная... **(скакалка)**
- Мы физически активны, с ним мы станем быстры, сильны.  
Закаляет нам натуру, укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт, нужен нам один лишь **(спорт)**
- На прогулке с ним можно играть, катать его и вращать.  
Он будто бы буква «О»: круг, а внутри — ничего... **(обруч)**
- Ноги и мышцы все время в движении - это не просто идет человек.  
Такие вот быстрые передвижения мы называем коротко **(бег)**
- Руки врозь, а ноги вместе. Бег, потом прыжки на месте.  
Рассчитались по порядку, вот и все — конец **(зарядке)**
- По полю команды гоняют мяч, вратарь на воротах попался ловкач.  
Никак не дает он забить мячом гол. На поле играют мальчишки  
в... **(футбол)**

## 3. «Определи вид спорта».

(Участникам одной команды предлагается из обруча собрать картинки с летними видами спорта, другой - зимние; выбор осуществляется при помощи жребия).



#### 4. Эстафета «Опасно – безопасно».

(На расстоянии от команд находится обруч с картинками опасных и безопасных предметов, детям необходимо опасные предметы повесить на шнур, прищепив красной прищепкой, безопасные – зеленой).



#### 5. «Кто быстрее выложит Солнышко Здоровья»

(Детям необходимо пройти по канату боком приставным шагом, взяв с собой «лучик» с картинкой о ЗОЖе, положить его у солнышка и вернуться обратно бегом).





**Инструктор:** Молодцы, ребята! Здесь в стране «Здоровячков» вы узнали много нового и интересного о здоровом образе жизни.

**Воспитатель:** А, чтобы убедиться в этом я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте «да» или «нет».



Что вам нужно для здоровья?  
Может молоко коровье?  
А с друзьями эстафета?  
Тренажер и тренировка?  
Свекла, помидор, морковка?  
Пыль и грязь у вас в квартире?  
Штанга или просто гири?  
Солнце, воздух и вода?  
Очень жирная еда?  
Страх, уныние, тоска?  
Скейтборд – классная доска?  
Спорт, зарядка, упражненья?  
Бег по парку по утрам?  
Сон глубокий до обеда?  
Полуночная беседа?  
Если строг у нас режим –  
Мы к здоровью прибежим!

**Инструктор:** Наше путешествие подошло к концу. Садимся в кабину воображаемого самолёта, полетели!

*Под музыку инструктор и воспитатель с детьми покидают зал.*

