

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.

