

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №176

Конспект физкультурного досуга
«В поисках здоровья»
в старшей группе

Подготовила:
инструктор по физкультуре
Трофимова Е.В.

Ульяновск 2019 г

Задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья; охрана психологического здоровья.
- Овладение детьми элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья; привитие навыков гигиены;
- Развитие быстроты, ловкости, выдержки, внимания, смелости и упорства в достижении поставленной цели; развитие зрительного восприятия.
- Воспитание умения согласовывать свои действия с действиями других детей; всестороннее гармоничное развитие ребёнка (умственное, физическое, нравственное).

Ход досуга

Вход детей в зал, встают в полукруг.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие мальчики и девочки. 7 апреля по всему миру отмечается День здоровья. И мы сегодня собрались с вами поговорить о здоровье. Сегодня я расскажу вам одну притчу, которую знали наши предки. Самое главное богатство, которое есть у человека, помимо жизни, это его здоровье. Но, давным-давно, здоровье обиделось на людей и решило спрятаться. Многие взрослые и дети искали его, но показывается оно **не** всем, а только тем, кто узнает, что помогает быть здоровым.

Вот и мы с вами сегодня отправимся на его поиски. Задача нам предстоит нелёгкая. Но мы с вами сильные и ловкие. Вместе мы сможем пройти все испытания на пути к здоровью. После каждого испытания вы будете узнавать одно из правил здоровья. А изображены они будут на лепестках, и в конце нашего досуга у нас получится «Цветок здоровья».

Ведущий: О самом первом правиле здоровья, мы с вами очень хорошо знаем. Что мы с вами делаем каждое утро? (*Ответы детей*). Правильно, зарядку. Вот этим мы сейчас и займемся!

«Нам лениться не годится, помните, ребята,

Даже звери, даже птицы делают зарядку.

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.

От лени и болезней спасает нас она!» (*Музыкальная зарядка*)

Ведущий: Наше первое правило здоровья – «Зарядка». Давайте найдём нужный лепесток. (*Дети подходят к мольберту, выбирают нужный лепесток и прикрепляют*

его).

Ведущий: А сейчас я загадаю вам загадки, а вы попробуйте их отгадать.

1. Гладко, душисто и моет чисто.

Нужно чтоб у каждого было.

Что ребята это? (*Мыло*)

2. Хожу - брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (*Расчёска*)

3. Костяная спинка, жёсткая щетинка

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. (*Зубная щётка*)

4. Вафельное, полосатое

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? (*Полотенце*)

Ведущий: Молодцы, справились с заданием. Вот мы и узнали второе правило здоровья - «Гигиена». (*Просит найти и прикрепить нужный лепесток*)

Ведущий: Для того, чтобы быть здоровыми, конечно же, необходимо заниматься спортом. Если вы справитесь со следующими эстафетами, то я вам подарю еще один лепесток здоровья.

1. **Эстафета «Игольное ушко»**

Первые участники из каждой команды бегут к стойке с обручем, выполняют подлезание в обруч и бегом возвращаются в команду

2. **Эстафета «Дружная семейка»**

Прыжки на двух ногах с места, каждый участник из команды начинает прыжок с места, куда приземлился предыдущий участник. Побеждает команда, которая допрыгает дальше.

3. **Эстафета «Гонка мячей»**

Дети встают в шеренгу. По команде передают последовательно все пять мечей в конец шеренги. В конце все мячи положить в обруч

Ведущий: Мы узнали, что третье правило это «Спорт». *(Приглашает детей найти и прикрепить нужный лепесток для цветка Здоровья).*

Ведущий: Ребята, а что еще нужно для крепкого иммунитета *(ответы детей - Витамины)*. Мы все знаем, что витамины можно найти не только в аптеке, но и в овощах и фруктах.

Игра « Собери корзину с витаминами»

На столе лежат перемешанные овощи и фрукты. Дети по одному бегут и выбирают нужный листок, несут к команде.

Ведущий: Мы познакомились еще с четвертым правилом здоровья - «Витамины». *(Ребенок подходит к мольберту и выбирает нужный лепесток.)*

Ведущий: Для того, чтобы быть здоровыми, недостаточно только правильно питаться, знать правила гигиены, заниматься физической культурой и спортом, но и нужно быть в хорошем настроении, почаще улыбаться, дарить добро и заботу окружающим и радоваться жизни.

Ведущий: И вот вам последнее правило здоровья: «Хорошее настроение». Цветок здоровья мы с вами собрали и теперь здоровье нам покажется. *(Под торжественную музыку, инструктор выносит красивое настольное зеркало. Он держит зеркало в руках и, проходя около команд, предлагает каждому участнику заглянуть в него.)*

Ведущий: Что мы с вами увидели в волшебном зеркале? *(Ответы детей: себя, своё отражение).*

Ведущий: Правильно, ведь здоровье спрятано внутри нас! И чтобы оно не убежало, нужно бережно к нему относиться. Необходимо заниматься спортом, дышать свежим воздухом, соблюдать правила гигиены, правильно питаться, быть в хорошем настроении.

Ведущий: Наш праздник подошёл к концу. А на прощание мы желаем...Крепкого здоровья!!! *(Команды выходят из физкультурного зала.)*