Хисматуллина Татьяна Анатольевна

Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение "Мальвина"

Воспитатель

**Развлечение по ЗОЖ для детей подготовительной группы**

**«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»**

**Цель:** Формировать навыки здорового образа жизни через двигательную активность детей.

**Задачи.**

**1. Образовательные.**

* Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, питании и чистоты тела.
* Учить соблюдать правила игры в играх - эстафетах.
* Совершенствовать двигательные способности детей, укреплять здоровье.
* Закреплять полученные знания, умения, навыки.

**2. Развивающие.**

* В игровой форме развивать ловкость, быстроту, координацию движений, физические качества, глазомер.
* Развивать внимание, логическое мышление, память.
* Развивать умение передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (жестов, мимики). Моторику рук.

**3. Воспитательные.**

* Воспитывать у детей чувства взаимопомощи, дружбы и коллективизма. Потребность заботиться о своем здоровье.

**Предварительная работа.**

Беседы "Полезные и вредные продукты", "Чистота - залог здоровья"; загадывание загадок; просмотр презентации «Зимние виды спорта». Словесные игры "Доскажи словечко", Д/и «Назови зимние виды спорта", Д/и «Вредно-полезно", П/и "Изобрази спортсмена"; чтение стихотворений С Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала"; инсценировка"Девочка чумазая". Ситуативный разговор «Как нам сберечь здоровье зимой?»

**Материалы и оборудование.**

Муляжи фруктов и овощей, картинки средств гигиены, картинки спортивного инвентаря, гимнастическая палка (для градусника) (30-50 см), 2 плаката с изображенными предметами и продуктами питания "Полезно-вредно", 2 корзины, 2 мяча, 2 ложки деревянные, 2 мешочка с песком, листы бумаги (или газеты); красивый мешочек с предметами гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок, ванночка кукольная, мочалка, зубная щетка, бутылка с водой).

**Структура мероприятий:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мероприятия | Примерное время - 40 мин |
|  | Орг.момент (приветствие). | 3 мин |
|  | Разделимся на две команды. | 3 мин |
|  | Конкурс «Отгадай загадки» о правилах гигиены | 3 мин |
|  | Конкурс "Кто с кем дружит?" | 4 мин |
|  | Конкурс «Меткий стрелок» | 4 мин |
|  | *Конкурс и*гра " Полезно-вредно"./стихи/ | 2 мин |
|  | Конкурс «Перенеси и не урони» | 4 мин |
|  | Конкурс  «Найди лишнее» Обвести полезные для здоровья предметы. | 5 мин |
|  | Конкурс « Градусник» | 3 мин |
|  | Игра «Назови вид спорта?» / спортивный инвентарь/. | 2 мин |
|  | Конкурс  *Игра пантомима: «Виды спорта».* | 4 мин |
|  | **Эстафету «Ровная спинка»** | 3 мин |
|  | Подведение итогов | 3 мин |

**Ход.**

**1. Орг.момент (приветствие).**

К нам пришли гости давайте поздороваемся. /дети здороваются/

В разных странах люди по-разному приветствуют друг друга. Как это делают в нашей стране?

- Эскимосы, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга./дети здороваются как эскимосы/

- Японцы делают поклоны. /дети здороваются как японцы/

- Тибетцы, здороваясь, снимают правой рукой головной убор, а левую руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык. /дети здороваются как тибетцы/

А для чего люди здороваются? - /желают друг другу здоровья/. передать хорошее настроение

Скажите ребята, что необходимо делать, чтобы быть здоровыми?

***Ответы детей:*** */не болеть, заниматься спортом,  закаляться…, кушать полезную пищу, а ещё не сидеть на месте и чаще двигаться, гулять, дышать свежим воздухом, мыть руки, соблюдать режим дня../*

**Воспитатель.**

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Все мы хотим вырасти крепкими, здоровыми и веселыми. Люди говорят: «**Здоровье сгубишь, новое не купишь».**

Ребята, здесь, надеюсь, все **здоровы**?

Дети: **Здоровы**!

Зубы чистите всегда?

Дети: Да!

А мочалка и вода с вами часто дружат?

Дети: Да!

Знать хочу ещё ответ, а неряхи есть тут?

Дети: Нет!

Тогда предлагаю отправиться в страну **Здоровья** и немного посоревноваться.

Для этого разделимся на две команды: 1-я команда "Неболейки", 2-я "Крепыши". Определить капитана команды. /На стульчиках таблички с названиями команды/.

Дети садятся на стульчики по командам.

А оценивать ваши знания и умения будет компетентное жюри: члены жюри....., председатель жюри - .......

За правильный ответ команде вручается **смайлик**. Победит та команда, у которой будет больше смайликов.

Объявляю первый конкурс.

* 1. Конкурс  **«Загадки от Мойдодыра"**

За правильный ответ команда получает смайлик

Отгадать загадку и найти этот предмет в "Чудесном мешочке". Определять будете на ощупь. Ребенок отгадывает загадку и определяет предмет на ощупь в мешочке.

|  |  |
| --- | --- |
| **Команда** "Неболейки" | **Команда** "Крепыши". |
| Похоже на пряник и разного цвета, Собрало в себе запах трав всего света. Ребята охотно им моют ладошки, Не любят его лишь собаки и кошки**. (Мыло)** | Хоть на вид она не очень хороша и немножечко похожа на ежа, очень любит перед тем, как лягу спать, на зубах моих немного поплясать (зубная щетка) |
| Если волосы запутал, я могу за три минуты расчесать их без вопросов! А потом плетите косы, делайте хвосты, прически-все благодаря (расческе) | Ей спины моей не жалко –  С мылом трет меня - …….. (мочалка) |
| Лег в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю, им утрет потоки слез не забудет и про нос (носовой платок) | Вафельное, полосатое,  Гладкое, лохматое,  Всегда под рукою,  Что это такое? (полотенце) |
| Могу я в ней на дно нырнуть, но не могу я утонуть, а если станет глубоко, открою пробку я легко (ванна) | Меня пьют, меня льют. Всем нужна я, Кто я такая? (Вода) |

**Воспитатель.** Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены.

И сейчас об этом расскажет Марк.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

-А вы как думаете хорошо быть грязнулей? А почему это плохо?

*/Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязь - это микробы. Если они попадают в организм, то человек болеет. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.). Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу/.*

2. Конкурс. **"Кто с кем дружит?"**

**Воспитатель.** Предлагаю второй конкурс.

Я раздам каждой команде картинки и вы должны найти себе пару, т.е. подружиться одна команда с другой. А потом объяснить для чего нужны эти предметы. /на 10-12 детей/.

1-команде: мыло, зубную щетку, расческу, книгу, носовой платок, ножницы

2-команде: руки, зубы, голова, глаза, нос, ногти

* музыкальное сопровождение игры.
* **Ногти-ножницы**

Воспитатель. Почему вы встали парой? Для чего нужны эти предметы?

Дети: ногти надо подстригать, чтобы под ними не скапливалась грязь- *микробы*

*если грызть ногти микробы попадают в рот.*

* **мыло-руки**

Воспитатель. Почему вы пара?

Дети: Потому что руки надо всегда мыть мылом.

- Как часто надо мыть руки?

**Дети:** *перед едой, после прогулки, после животных, после еды, после туалета.*

* **зубная щётка - зубы**

Воспитатель. Почему вы встали парой?

Дети: зубы надо обязательно чистить. Если зубы не чистить, то может появиться кариес, зубы чернеют, появляются дырки, зубы начинают болеть)

**Воспитатель.** Как мы должны заботиться о зубах? *(чистить зубы 2 раза в день, полоскать рот после еды, не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы,).*

**Воспитатель.** А если нет рядом зубной щетки? *(утром и вечером, полоскать рот кипяченой водой).*

* **лохматая голова - расческа**

**Воспитатель.** Почему вы встали парой?ответы детей: надо заботиться о волосах, чтобы они были красивыми и ухоженными; длинные несобранные волосы могут попадать в пищу;

когда расчесываешь волосы улучшается кровообращение кожи головы и волосы растут лучше.

**Воспитатель.** Можно ли давать расческу другим? *(нет, это предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои, т.к. могут передаваться микробы).*

* **глаза - книга телевизор**

**Воспитатель.** Почему вы встали парой?

Дети: надо беречь глаза; нельзя долго смотреть *телевизор, близко не смотреть телевизор и читать книжку.*

**Воспитатель.** Как сохранять хорошее зрение? *(Делать зарядку для глаз, мыть глаза).*

Воспитатель. Молодцы ребята. Теперь все знают, чтоб здоровье сохранить, нужно чистыми ходить.

**Ребенок.**

Рано утром каждый день  
**Умываться**нам не лень  
Зубы, волосы, ногти и уши  
Почистим, помоем мы и посушим.  
С мылом, расческой, шампунем и пастой  
Будешь ты чистым, пушистым, гривастым.

Жюри выдает команде по одному смайлику.

**Воспитатель.** Все знают, что здоровье укрепляется, если спортом занимаешься. Проверим, какие вы сильные и ловкие. Предлагаю немножечко посоревноваться.

Ну, команды, не ленитесь,

Становитесь! Подтянитесь!

**Конкурс 3-й** **«Меткий стрелок»**

Перед вами лежит лист бумаги. Первый участник команды берет этот лист и по команде сжимает его на вытянутой руке. После этого добегает до отметки, бросает свой бумажный шарик в корзину. Возвращается, передает эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, у которой в корзине будет больше бумажных шариков.

Победившая команда получает фишку-смайлик.

* музыкальное сопровождение игры.

Дети садятся на стульчики

|  |  |
| --- | --- |
| **Итог игры.**  **Ребенок**  Если спортом заниматься, Здоровым будешь оставаться. Будешь бодрым ты всегда, Ловким, быстрым, как стрела! |  |

***4. Конкурс- и*гра " Полезно-вредно".**

**Я вам буду задавать вопросы, а вы должны правильно ответить «Да и нет».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Команда** "Неболейки" | **Команда** "Крепыши". |
| Каша - вкусная еда  Это нам полезно? (да) | Мухоморный суп всегда-  Это нам полезно? (нет) |
| Лук зеленый иногда  Нам полезен дети? (да) | Щи отменная еда  Это нам полезно? (да) |
| Грязных ягод иногда  Съесть полезно, детки (нет) | Овощей растет гряда  Овощи полезны? (да) |
| Фрукты – просто красота!  Это нам полезно? (да) | Съесть мешок большой конфет  Это вредно, дети? (да) |

**Итог игры.** Вопрос для всех:

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (да)

**5. Эстафета «Перенеси и не урони»**

Предлагаю вам еще один конкурс, который называется «Перенеси и не урони».   
Каждому участнику команды необходимо на ложке перенести полезные продукты: овощи и фрукты из одной корзины в другую.

Побеждает команда, участники которой быстрее выполнят это задание. (муляжи продуктов: яблоки, мандарины, маленькая морковка, картофель.... ).

* музыкальное сопровождение игры.

Жюри выдает смайлик победившей команде.

**6. Конкурс «Найди лишнее».**

Эстафета *«Кенгуру»*

Две команды строятся друг за другом в колонну. Нужно пропрыгать до ориентира

с зажатым между ног мячом, обвести на листе бумаги то, что по вашему мнению, является **полезным** для здоровья. Добежать обратно и передать эстафету следующему участнику.  
Побеждает команда, которая быстрее и правильнее справится с этим заданием (зарядка, чистка зубов, закаливание, молоко, груша, яблоко, овощи, ребенок под душем, занятие спортом, уборка квартиры, мытье рук, кока-кола, сухарики, чипсы, гамбургеры). /Приложение 1/.

* музыкальное сопровождение игры.

**Итог игры.**

**Ребенок**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**7. Конкурс « Градусник».**

**Загадка.**

Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или уложу в кровать,

Или разрешу гулять. (Градусник)

Для чего нужен градусник? /*Дети: чтоб мерить температуру. Чтобы узнать заболи ли мы?/.*

- А если поднялась температура, что нужно делать? *Дети: вызывать врача*

Тогда мы сейчас будем мерить всем температуру.

Без помощи рук обе команды передают градусник (палочку) так, чтобы он находился под левой рукой. Побеждает команда, которая правильно и быстро передаст градусник от капитана до последнего участника. Дети становятся в круг.

* музыкальное сопровождение игры.

Дети садятся. Жюри оценивает конкурс.

**Ребенок**

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**Воспитатель.** А чтобы нам не болеть и не вызывать доктора, мы будем заниматься спортом.

**Ребенок**

Спорт ребятам очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт - помощник, спорт - здоровье,  
Спорт - игра, физкульт-ура!

**Игра «Назови вид спорта?»**

Для начала определим виды спорта по спортивному инвентарю.

Капитан каждой команды вытягивает карточку с изображением спортивного инвентаря, показывает команде, команда называет к какому виду спорту относится инвентарь.

|  |  |
| --- | --- |
| **Команда** "Неболейки" | **Команда** "Крепыши". |
| 1. Обруч – гимнастика 2. Футбольный мяч – футбол 3. Шайба, клюшка – хоккей 4. Ракетка, воланчик – бадминтон | 1. Перчатки боксерские – бокс 2. Коньки - фигурное катание 3. Ракетка, мячик – теннис 4. Резиновая шапочка, очки – плавание |

**10. Конкурс  *Игра пантомима: «Виды спорта».***

1 -я Команда показывает, 2-я команда отгадывает.

Воспитатель называет виды спорта, а дети изображают движения.

1. лыжник /биатлон/

2. хоккей

3. бокс

4. баскетбол

**11. Эстафету «Ровная спинка» /Хождение змейкой между предметами с мешочком на голове/.**

**Воспитатель.** Очень важно для здоровья иметь ровную спину или говорят ровную осанку.

Ровная осанка делает человека красивым, подтянутым; расправляя плечи мы становимся более уверенными. В сгорбленном состоянии сделать глубокий вдох крайне трудно. Ровная спина помогает держать скелет в правильном положении, чтобы наши мышцы работали правильно.

Предлагаю **эстафету «Ровная спинка».**Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между ориентирами с мешочком на голове, при этом их не задеть. Обратно пробежать слева (справа) от ориентиров, у линии старта передать эстафету касанием руки следующему игроку. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

* музыкальное сопровождение игры.

**Дети садятся**

**Подведение итогов.**

Ведущий. Вот мы и побывали в стране «Здоровья».

Пока жюри подсчитывает результаты, мы вспомним какие же правила надо соблюдать, чтобы быть здоровым.

1-соблюдать чистоту;

2- правильно питаться, кушать витамины;

3- делать зарядку и заниматься спортом, больше двигаться;

4- держать всегда ровно спину;

5- соблюдать режим дня.

**Ребенок**

Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.

Жюри оглашает команду победителя.

До свиданья, детвора!

На прощанье пожелаю

Быть **здоровыми всегда**!

Поощрительный приз - сок.

У нас есть 2 команды,  
Они здоровы и сильны.  
Представить вам их рада –«Неболейки», «Крепыши»!

Команда «Неболейка!»:  
Капитан:   «Вас приветствует команда … (все) «Неболейка!»  
                  Мы решили никогда не болеть!  
                  Не болеть. Это надо уметь!»  
                   Наш девиз - … «В здоровом теле – здоровый дух»

Команда «Крепыши!»  
Капитан:  «Вас приветствует команда … (все) «Крепыш!»  
                 Стань здоровым, ловким, крепким!  
                 Стань выносливым и метким!»  
                 Наш девиз - …  
Команда:  «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

1. Если руки немытые, грязные,  
К ним цепляются бяки заразные.  
Чтоб от бяк уберечь животы,  
Руки мой ты всегда до еды.  
Но особенно бякам не мило,   
Если руки встречаются с мылом!