муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 г. Вязьмы Смоленской области

КОНСПЕКТ
спортивного развлечения
по формированию здорового образа жизни
для детей подготовительной группы
« В здоровом теле здоровый дух »

Составил:
воспитатель С.В. Кёльн,
А.Н. Тугияина

2018г.

Цель: Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Вызвать эмоционально - положительное настроение в процессе развлечения.

Задачи:

1. Расширить знания детей о здоровом образе жизни
2. В игровой форме развивать основные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
3. Воспитывать чувство ответственности за свою команду.

Атрибуты: 2 ведра, полотенце , 2 скамейки, кубики, муляжи (овощи, фрукты, продукты), 2 мяча.

Ход развлечения

Воспитатель: Добрый день, ребята. Дети, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же, здоровье! Здоровье - богатство на все времена! Это главная ценность человека. А закладывается оно в детстве. Сегодня мы отправимся в необычное путешествие, нам придётся ответить на вопросы и узнать много нового и интересного о нашем здоровье.

Но прежде чем начать наше путешествие скажите ребята с чего нужно начинать свой день? (Зарядка).

Вот и наше путешествие мы начнем с зарядки.

Разминка «Солнышко лучистое»

Станция №1 - Чистота - залог здоровья. Соблюдение гигиены

Воспитатель: .

В глубоком чёрном подземелье

Микробы страшные живут

И терпеливо днём и ночью

Они детей немытых ждут.

С немытых рук пролезет в рот

Противный, маленький микроб.

Но только не надо бояться!

Надо сопротивляться!

Ведь страшная эта сила

Боится простого мыла.

Раздаётся стук. Входит ***«Микроб»***

«Микроб» Здравствуйте!

Воспитатель: Здравствуйте, а вы кто такой?

«Микроб»: Я микроб.

Воспитатель: А зачем вы к нам пришли, мы же вас не звали.

«Микроб»: Я хочу жить у вас.

Воспитатель: Ребята, кто знает? Кто такие микробы?

- они очень маленькие и живые;

- они попадают в организм и вызывают болезни;

- они живут на грязном теле;

- они боятся мыла.

Воспитатель: Нет, ничего у вас не получится. Наши дети не хотят болеть. Правда, ребята?

Дети: Да.

Воспитатель: ребята, расскажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Заниматься физкультурой, правильно питаться, чистить зубы, мыть руки, много гулять на свежем воздухе, тепло одеваться.

Воспитатель: А как можно защититься от микробов? Ответы детей.

Нужно не только содержать в чистоте свою одежду и тело, но и чистоту вашего дома. Вот этим мы и займемся, прямо сейчас . Мы ребята наведем порядок в нашем зале и прогоним отсюда всех микробов.

Дети делятся на команды: « **Здоровейка**» и «**Неболейка**»

Игра – эстафета «Кто быстрее наведёт порядок»

По сигналу участники веником заметают кубики на совок и возвращаются бегом к месту старта.

Ребята давайте мы вспомним о наших привычках. Какие они бывают?

Станция №2 - отказ от вредных привычек

Привычки бывают полезные и вредные.

Полезные привычки нужны для сохранения здоровья.

Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня,

спать при открытой форточке и др.

Микроб: А я тоже знаю замечательные привычки!

-Ребята, я вам дарю эти яркие шарики.

(Воспитатель раздаёт детям шарики)

-А шарики то, не простые!

-Красные – привычка есть много сладкого!

-Желтые - привычка долго сидеть у телевизора и компьютера!

-Синие – привычка разговаривать во время еды!

- Зеленые – привычка не спать в тихий час!

- Оранжевые – привычка говорить всякие глупости.

-Ой, какой я молодец раздал детям вредные привычки, а они и не заметили как я их обманул!!!

Воспитатель: Рано радуешься гадкий Микроб, сейчас увидишь, что произойдёт с твоими вредными привычками. Ребята, сейчас мы с вами легко и навсегда избавимся от вредных привычек, надо сесть на воздушный шарик и лопнуть его. Нет шарика, нет и вредных привычек!!!

Игра «Избавляемся от вредных привычек» (Лопни шарик)

Микробу становится плохо, он дрожит, падает и уходит.

Ведущий: Ну что - ж друзья микроб испугался и исчез с нашей дороги.

А мы продолжаем наше путешествие.

Станция №3 Спорт — залог красоты и здоровья.

Воспитатель: Движение это — жизнь и здоровье. Люди с самого рождения жить не могут без движения. Спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым. В занятия спортом входят пешие прогулки, зарядка, оздоровительный бег, подвижные игры, езда на велосипеде. Все это делает человека ловким, сильным, быстрым, выносливым.

Игры – эстафеты «Передай мяч»

«Лазание по скамейке»

«Обливайся – закаляйся»

Станция №4 - правильное питание

Воспитатель: А вы знаете, как правильно питаться? Ведь здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Ответы детей.

-Послушайте друзья, что я вам расскажу о питание. Правильное питание – это отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Не правильное питание – приводит к болезням. Главное правило здорового питания – не переедать! Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням. Второе правило – это соблюдение режима питания. Важно питаться в одни и те же часы. Это нужно для более быстрого переваривания и усвоения пищи. Третье правило – это разнообразное питание. Одни продукты дают организму

энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают организму стать более сильным. А третьи - фрукты и овощи – помогают организму расти и развиваться. Я предлагаю вам поиграть в игру.

Игра – эстафета «Угадай полезные продукты»

Станция №5 - позитивное настроение залог здоровья

Воспитатель: Ребята, кто может рассказать, что такое хорошее настроение?

Ответы детей.

Все верно ребятки. В жизни бывают разные моменты, когда нам бывает грустно, тоскливо, но не надо грустить долго, постарайтесь выработать в себе привычку радоваться жизни и не думать, а плохом!

И сейчас мы с вами покажем своё веселое настроение в ритмах музыки.

Музыкальная пауза.

Подведение итога, награждение детей.