

## **Спортивное развлечение «Цветок здоровья» в старшей группе**

**Цель:** закрепление основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, приобщение родителей к ведению ЗОЖ.

### **Задачи:**

*Оздоровительные:*

-формировать правильную осанку детей

*Образовательные:*

-формировать представление детей о ЗОЖ, его составляющих

*Развивающие:*

-развивать физические качества: быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, равновесие, силу;

-развивать психофизические качества: память, волю, речь, мышление

*Воспитательные:*

-содействовать улучшению взаимоотношений между родителями и детьми.

### **Ход развлечения:**

**Инструктор:** Ребята, наступил новый день! Давайте ещё раз поздороваемся друг с другом. А вы знаете, что не просто друг друга поприветствовали, а подарили друг другу частичку здоровья. Потому что слово «Здравствуй» означает «желаю здоровья».

Сегодня у нас в гостях необычный цветок – это волшебный цветок здоровья.

*На экране включается презентация*

Ребята, посмотрите, но наш цветок не очень-то то и счастливый, ему печально. И лепестков почему – то у него совсем нет. Давайте спросим, что произошло.

Задаем вопрос цветку.

**Цветок:** (аудиозапись) Я – цветок здоровья. У меня были очень красивые лепестки, но произошло несчастье. Я целую неделю жил в другом детском саду и видел, как дети не умели заботиться о своем здоровье, нарушали правила здорового образа жизни. Мои замечательные лепестки начали засыхать и опадать. И теперь новые лепестки появятся лишь тогда, когда кто-нибудь сможет мне рассказать и показать, как нужно сохранять и беречь свое здоровье.

**Инструктор:** Ребята, как мы можем помочь волшебному цветку здоровья?

Ответы детей

**Инструктор:** Правильно, давайте цветку расскажем и покажем, что нужно делать, чтобы оставаться здоровыми! И первый лепесток распухнет, если мы с вами отгадаем загадки, которые нам загадает цветок здоровья.

Цветок загадывает загадки. (Аудиозапись)

### **Загадки:**

1. Болеть мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье... (Спорт)

2. Можно радоваться птицам,  
Можно просто веселиться,  
Можно воздухом дышать  
Вместе весело... (Гулять)
3. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен... (Режим дня)

**Инструктор:** Предлагаем вам размяться и зарядкой всем заняться!  
**Музыкальная разминка «Африка» группа Талисман**



**Появляется первый лепесток**

**Инструктор:** Как спорт помогает нам оставаться здоровыми?

Ответы детей

**Инструктор:** Правильно, спорт, физические упражнения развивают силу, выносливость, быстроту, ловкость.

**Эстафета «Тачка» - дети и родители**



Родители держат ребёнка за голень ног, так они проходят до ориентира и обратно.

#### **Эстафета «Весёлые мячи»**

Дети бегут до ориентира и обратно, держа по мячу под каждой рукой; мамы идут, отбивая мяч от пола; папы, отбивая мяч, доходят до баскетбольной корзины, бросают мяч, так же возвращаются обратно.



**Инструктор:** Запомнить нужно навсегда: залог здоровья- чистота!

### **Эстафета «Приведи себя в порядок»**

1 – участник бежит до «зеркала» - стойки, чистит зубы,  
2 – бежит и умывает лицо, 3 – причесывается, 4 - одевает шорты, 5 – футболку, 6 – носки и т.д.

**Цветок:** Ребята, второй лепесток распустится, если вы сможете ответить на вопрос: что происходит с человеком, который гуляет на свежем воздухе независимо от того, хорошая погода или нет?

Ответы детей (Закаливание)

### **Появляется второй лепесток**

**Инструктор:** Ребята, подумайте и скажите, что ещё очень важно и необходимо для нашего организма? Подскажу вам – они живут в разных продуктах питания и растениях.

Ответы детей

**Инструктор:** Правильно – это витамины. А какие витамины знаете вы? И где они живут?

Ответы детей

(Показать слайды про витамины и в каких продуктах присутствуют)

**Инструктор:** Ребята, мы с вами многое рассказали про витамины и где они живут, но третий лепесток на цветке не появляется. Наверное, цветок хочет, чтобы вы не только рассказали, но и показали, где живут витамины, какие продукты полезны для нашего организма, а какие нет?

### **Эстафета «Полезные и вредные продукты» - дети**

Участники выстраиваются в две команды. Перед каждой командой стоит корзина с продуктами полезными и вредными. Первый участник берёт один из продуктов и бежит до ориентира, где стоят две корзины со знаком "+" и "-". В корзину со знаком "+" кладут полезные, со знаком "-" вредные. И так до тех пор, пока участники не рассортируют все продукты.

**Инструктор:** Лепесток не раскрывается, - думаю, он хочет узнать ещё о витаминах.

### **Домашнее задание «Наше любимое блюдо»**

Выходят пары – мама – ребёнок, они представляют своё семейное блюдо: мама говорит название, ребёнок перечисляет полезные продукты, которые в нём содержатся.

### **Появляется третий лепесток**

**Инструктор:** Ребята, посмотрите друг на друга. Ничего не заметили? А я заметила перемены в вашем настроении. Как вы думаете, почему у вас сверкают глазки? Почему появилась добрая улыбка? Какое настроение у вас сейчас? Скажите, а хорошее настроение влияет на наше здоровье?

Ответы детей

**Инструктор:** Ребята, давайте наше хорошее настроение подарим нашему цветку здоровья, может от этого ещё лепесток появится.

### **Подвижная игра «Обнимись и улыбнись»**

Под музыку дети свободно перемещаются по залу. По окончании музыки находят себе любую пару и, улыбаясь, обнимают друг друга. Игра повторяется 3 – 4 раза.



### **Появляется четвёртый лепесток**

**Цветок:** Спасибо, ребята, что вы подарили мне свои улыбки. От этого ещё один лепесток раскрылся у меня.

### **Появляется пятый лепесток**

**Инструктор:** Ребята, посмотрите, все лепестки на цветке раскрылись, но он совсем не веселый. Предлагаю подарить ему наше солнышко!



**Цветок:** Спасибо, ребята! Вы меня оживили! Я теперь такой же красивый, как и прежде! Замечательно, что вы знаете правила здорового образа жизни! В благодарность за моё оживление я подарю вам на память цветок здоровья. Повесьте его у себя в группе, чтобы он каждый день смотрел на вас и радовался тому, как вы умеете беречь себя и своё здоровье.

**Инструктор:** Мы не останемся без теплых солнечных лучиков – их нам подарят наши родители!

### **Игра «Пожелание на лучике солнышка»**

Родители подбегают по одному к лучикам солнышка, пишут маркером на лучике пожелание детям. Последний родитель от каждой команды зачитывает написанное.

**Инструктор:** Сегодня мы еще раз повторили правила здоровья, которые каждый человек должен выполнять. Ведь не даром русская пословица нас учит: «Здоровье дороже богатства».

Я предлагаю на прощание сделать цветку здоровья подарок!  
Совместный танец «Дружба».

