

**Физкультурный досуг в старшей группе  
«Береги здоровье сам»**

**Исполнитель:**

**Зенкова Александра Сергеевна,  
воспитатель**

2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового поколения - одна из приоритетных задач семьи, дошкольного учреждения и государства в целом, которое регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов федерального и международного уровня. Именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

### **Цель мероприятия:**

Формирование здорового образа жизни через физические упражнения, подвижные игры и спортивные мероприятия.

### **Задачи мероприятия:**

1. Учить детей заботиться о своем здоровье.
2. Закреплять представление о составляющих здорового образа жизни – правильное питание, движение, культурно-гигиенические навыки.
3. Прививать интерес к физической культуре, желание заниматься спортом.
4. Воспитывать дружеские взаимоотношения друг к другу, отзывчивость.

### **Ожидаемый результат:**

- Обеспечение запланированных показателей развития движений и двигательных способностей детей;
- Совершенствование гигиенической культуры воспитанников;
- Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения;

### **Полученный результат:**

В результате организации и реализации данного спортивно-оздоровительного мероприятия достигнута цель, которая призвана помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности в профилактике оздоровления детского организма, чтобы, взрослея, быть готовыми вести здоровый образ жизни, ценить свое здоровье и здоровье окружающих.

### **Оборудование:**

Кубики с картинками, письма в конвертах, обручи или корзинки, изображения «продукт-орган», кегли, мячи или комочки.

## ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

### **Воспитатель:**

Здравствуйте, ребят. Сегодня у нас с вами не обычное занятие. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие. Как думаете, как называется эта страна?

**Дети:** (самый интересный вариант оставить).

### **Воспитатель:**

Молодцы, правильно назвали. Наверно, вы в этой стране уже бывали. Ребята из ... (этой страны) хотят поделиться своим секретом здорового образа жизни с нами. Но прямо говорить нам его не хотят, они хотят проверить вас.

Смотрите ребята, нам пришло письмо от них. В этом письме стих. Наверно это первый секрет.

*Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.*

*Только надо знать,  
Как здоровым стать!*

*В мире нет рецепта лучше -  
Будь со спортом неразлучен,*

*Проживешь сто лет -  
Вот и весь секрет!*

*Приучай себя к порядку -  
Делай каждый день зарядку,*

*Смейся веселей,  
Будешь здоровей.*

*(Е. Курганова)*

### **Воспитатель:**

Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни?

**Дети:** спорт, зарядка, разминка, физкультура.

### **Воспитатель:**

Молодцы! Я тоже так подумала. Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, получим второе письмо.

Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

### **Разминка:**

*Раз - два - три - четыре ,*

*Руки в боки, ноги шире.*

*Покачаем головой*

*Влево, вправо, скажем «ой».*

*Раз - два - три – четыре,*

*Руки шире, ноги шире.  
Руки вверх поднимем, прямо  
Вместе, дружно, не упрямо.  
Раз - два - три – четыре,  
Руки в боки, ноги шире.  
Делаем большой наклон  
Ноги трогаем рукой.  
Раз - два - три- четыре,  
Руки в боки, ноги шире.  
Повернемся влево, вправо,  
Большой вздох и все сначала.  
Раз - два - три – четыре,  
Ноги вместе, руки шире.  
Вперед ногами мы махаем  
И считать не забываем.  
Раз - два - три – четыре,  
Руки в боки, ноги шире.  
Вверх прыжок и ноги вместе,  
Не стоим сейчас на месте.*

**Воспитатель:**

Молодцы ребята, очень дружно делали. Смотрите, а вот и второе письмо. А в письме только одно слово: «Чистота». Ребята, как вы считаете, что они имели в виду?

**Дети:** нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.

**Воспитатель:**

Ой. Ребята, вы угадали. В письме проявились и другие слова. Это задание! «Какие предметы нам помогают быть чистыми и аккуратными? Загляните в корзину!»

**Игра-эстафета «Чистота».**

Дети делятся на команды. В корзинке лежат кубики с картинками (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши, телефон, полотенце, расческа и т.д.). На полу лежат 2 обруча. Дети по очереди бегут к корзинке, берут любой кубик, смотрят на него и решают в какой обруч его положить. В один обруч кладем предметы, которые помогут нам быть чистыми и аккуратными, а во второй - остальные. После игры нужно проверить правильно ли разложили кубики.

**Воспитатель:**

Молодцы, ребята! Вы так быстро разделили предметы. Вы у нас не только самые умные, но и самые быстрые. Смотрите! Еще письмо. Значит, мы все сделали правильно. «Питание», опять одно слово. Что же они имели в виду?

**Дети:** правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипсы и тд.

**Воспитатель:**

Я тоже так подумала. А в конверте появились картинки, а в письме еще слова. «Продукты, похожие на органы, для которых они полезны».

## Игра «Угадайка»

Детям показывают продукт, а они стараются понять, на какой орган он похож. После этого показывается сам орган. Если дети не узнают, помогать им вопросами.

*Грецкий орех – мозг* – они содержат высокую концентрацию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые поддерживают нормальное функционирование мозга.

*Шампиньоны- Уши-* Витамин D необходим для формирования слуховых косточек, которые находятся в среднем ухе и позволяют человеку слышать.

*Сельдерей – кости-* источник кремния, который регулирует минерализацию костей.

*Имбирь – желудок-* помогает справиться с тошнотой. Он содержит гингерол, обладающий противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

*Помидоры – сердце* - снижают риск сердечных заболеваний. Причём если вы добавите к этому овощу немного жира – оливкового масла или авокадо, то усваиваемость ликопина возрастёт почти в десять раз.

*Морковь – глаза-* В ней полно витаминов и антиоксидантов (бета-каротина, например), которые снижают угрозу потери зрения в пожилом возрасте.

### **Воспитатель:**

Молодцы, много нового узнали. Давайте еще поиграем. Морковь помогает нашим глазам, вот мы сейчас превратимся в зайцев и поищем морковь.

## Игра- эстафета «зайцы и морковь»

Площадь поделена пополам мягкими модулями и дугами. На одной стороне стоят «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород перешагивают и пролезают под дугами. Берут кеглю и возвращаются обратно. Каждый должен взять себе только одну кеглю.

### **Воспитатель:**

Молодцы, ребята. Вы еще у нас очень ловкие. Пришло последнее письмо. И это письмо у нас не пустое. «Грязь». Какие ваши догадки?

**Дети:** грязь вредит здоровью, в ней микробы, нужно мыть руки, умываться, мыться.

### **Воспитатель:**

Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках не их было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой. Так же нужно коротко стричь ногти. Тоже самое можно сказать о носовом платке. Он необходим при кашле и чихании. Не забывайте прикрывать рот рукой, чтобы микробы не летели на людей.

## Игра «микробы»

Воспитатель кидает в детей «микробы» (маленькие мячики или мягкие комочки). В кого попадет, тот заболел и выбывает из игры.

**Воспитатель:**

Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. Еще одно письмо, интересно.

«Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». Ребята, мы все секреты с вами раскрыли. Что вы запомнили с нашего путешествия? Молодцы..

Если мы будем придерживаться этих секретов, то вырастем ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми.