

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 56

Физкультурный досуг для подготовительной группы

«Секреты здоровья»

Подготовила: Алтухова Л.С.
инструктор по физической культуре

г. Новочеркасск 2021 г.

Цель: создать условия для укрепления здоровья посредством физических упражнений и подвижных игр.

Задачи:

Образовательные: привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.

Развивающие: развить физическое здоровье у детей, опорно-двигательный аппарат; физические качества: быстроту и ловкость.

Воспитательные: воспитывать интерес к эстафетам, спортивным играм, к спорту, дружеское отношение друг к другу.

Оборудование: кубики с картинками, письма в конвертах, обручи или корзинки, изображения «продукт-орган», кегли, мячи.

Ход занятия:

Инструктор по ф.к.: Добрый день, дорогие друзья! Я рада видеть всех вас в нашем зале. Сегодня мы продолжаем «Неделю Здоровья»

Ребенок 1

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Утром не лениться —
На зарядку становиться!

Ребенок 2

Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Ребенок 3

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Ребенок 4

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ребенок 5

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как **здоровье сохранить**.

Научись его ценить!

В Инструктор по ф.к.: Сегодня у нас с вами необычное занятие. Мы отправимся в страну, где все люди **здоровые**, сильные, ловкие. Как думаете, как называется эта страна?

Дети: (самый интересный вариант оставить).

Инструктор по ф.к.: 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)

Инструктор по ф.к.: Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет **здорового образа жизни**?

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

Инструктор по ф.к.: 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, и 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.

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

Дети: нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.

Инструктор по ф.к.: Ой. Ребята, вы угадали. В письме проявились и другие слова. Это задание! «Какие предметы нам помогают быть чистыми и аккуратными?»

Соблюдение **здорового** образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки:

1. Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — **Вода**

2. Говорит дорожка,

Два вышитых конца:

— Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе очень быстро,

Испачкаешь меня. **Полотенце**

3. Хвостик из кости,

А на спинке – щетинка. **Зубная щётка**

4. Мойдодыру я родня.

Отверни-ка ты меня.

И холодной водою

Живо я тебя умою. **Кран**

5. Ускользает как живое,
Очень юркое такое.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. *Мыло*

6. Белое корыто К полу прибито. *Ванна*

7. Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила. *Расческа*

8. Лег в карман и караюлю
– Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. *Носовой платок*

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.

Инструктор по ф.к.:

Молодцы, ребята! Вы так быстро разделили предметы. Вы у нас не только самые умные, но и самые быстрые.

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

Гимнастика для глаз

Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем. Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри.	Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать.
---	---

Инструктор по ф.к.:

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.

Инструктор по ф.к.:

Отлично, ребята. Вы еще у нас и очень ловкие.

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать.

Всем ребятам мы желаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься

И здоровым остаться!

(Под музыку дети в колонне по одному обходят зал и возвращаются в группу)