**Конспект проведения спортивного досуга в средней гр.**

**«Дружно, вместе с оптимизмом за здоровый образ жизни!»**

**Цел**ь:Формирование потребности в здоровом образе жизни, в осознанном позитивном отношении к составляющим ЗОЖ посредством участия детей в художественно-продуктивной деятельности**.**

**Задачи**

**:Обучающие:**

1.Актуализировать и систематизировать знания детей о составляющих ЗОЖ., способствовать формированию потребности заботиться о своём здоровье.

**Развивающие:**

2.Побуждать детей  к творческому самовыражению, совершенствовать двигательные умения, упражнять в, пространственной ориентировке в подвижных играх, соотнесении  движений со схемой.

**3**.Развивать связную речь, упражнять в ответах на вопросы разными типами предложений**.**

**Воспитательные:**

1.Воспитывать этические нормы и представления, формировать умение получать удовольствие от совместной деятельности.

2.Повышать компетентность родителей в вопросах укрепления здоровья детей , способствовать объединению взрослых и детей общей деятельностью**.**

**Методы и приёмы:** :словесные, наглядные, практические, игровые

**Материал:**

 панно: «Цветок здоровья», «Ромашка», Схемы, доска для ходьбы, 3 обруча, материал для ИКТ, мыльные пузыри и коробочки с соком по количеству детей**.**

**Предварительная работа:**

 беседы о ЗОЖ,  чтение художественной литературы, познавательно-исследовательская деятельность, изобразительная деятельность, игры, упражнения**.**

**Х о д:**

Дети заходят в зал  под  марш» и строятся по обе стороны от экрана.

Вос :Мы рады приветствовать на нашем спортивном досуге родителей! Их присутствие не случайно .Вслушайтесь в название: «Мы здоровью скажем : ДА!!»

Восп:Вы все не раз слышали, как при встрече или расставании люди **желают друг другу здоровья**, часто говорят «Здоровье-главное богатство» .

-Каковы же составляющие ЗОЖ?  Попробуем разобраться

(-чтение стихов детьми сопровождается показом слайдов)

1.-Всем известно и понятно,

Что здоровым быть приятно!

Только надо твёрдо знать:

**Как же нам здоровым стать**!?

2-Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть **РЕЖИМ**  у дня.

3.Следует , ребята знать,

Ночью надо крепко **СПАТЬ.**

Ну а утром не лениться

**НА ЗАРЯДКУ** становиться.

Восп-И после дневного сна важно не забывать делать веселую зарядку

!

**Песня «Весёлая зарядка»**  с имитацией

4.Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

**Руки мыть перед едой**

Нужно мылом  и водой!

5.**Чистить зубы**, умываться,

И почаще **улыбаться**

**Закаляться**, и тогда

Не страшна болезнь-беда!

                       6.Закаляться, обливаться ,**спорто**м разным заниматься.

И, болезней не боясь,

По Земле гулять свободно.

Красотой дивясь природной.

7.Кушай овощи и фрукты,

Кашу, рыбу и морепродукты –

Вот полезная еда, витаминами полна.

Ну а чипсы, газвода - **неполезная** еда!

8.**Солнце, воздух и вода** –

Наши лучшие друзья!

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

Под «ГимнКрепыш» дети идут приставным шагом по доске (руки на поясе),  на стопах и ладошах «как жучки», перепрыгивают из обруча в обруч (их 3) и вновь выстраиваются в 2 колонки.

9.На прогулку выходи,

**Свежим воздухом** дыши.

Только помни при уходе

**Одеваться по погоде**.

10.Всей семьёй в **поход** мы ходим,

                      Отдыхаем на **природе, бегаем и загораем-**

Так здоровье укрепляем.

11.Ну. а если уж случилось,

Разболеться получилось-

Знай, **тебе к врачу** пора, он поможет нам всегда.

                            12.Вот те добрые советы-в них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить

Все: **Научись его ценить!**

**Восп** Шведский философ Крист Бострим утверждает**:**

**«Самое  действенное  лекарство для  физического  здоровья  есть  доброе  настроение  духа».**

Предлагаю вам подвигаться-поиграть в игру «**Замри   Совушка**», но **с  усложнением**-под весёлую музыку бегаете врассыпную,

на окончание музыки надо замереть в той позе, которая обозначена на карточке.Совушка забирает к себе тех, кто встал  неточно или пошевелился\

(По считалке  ребёнок выбирает Совушку из родителей )-3 раза

                                                              - дети садятся на стулья..

Восп :А теперь

 ВИКТОРИНА «**Здоровье  загубишь-новое  не** **купишь»**.

:В викторине участвуют команда детей и команда родителей. Согласны? Судьёй предлагаю быть Елене Николаевне.

Внимание!

\_-Какие растения : ягоды, фрукты, овощи помогают снизить температуру, побороть болезнь?

-Почему нельзя грызть ногти?

-Кто такие  « моржи»?

-Можно ли причёсываться всем одной расчёской?

-Почему нельзя пить воду из лужицы, речки?-

-Почему нельзя гладить незнакомых кошек, собак?

Восп Важно **правильно питаться**-

Прежде, чем за стол сесть

Вы подумайте **что** съесть!

 Следующая игра только для детей

 «**ПОЛЕЗНО-ВРЕДНО»-**

**Хлопаете-**услышав название **полезной еды**,

**Топаете-** если считаете, что это **вредная** еда**.**

**Яблоко**,  гамбургер, торт, **молоко**, лапша быстрого приготовления, чипсы, **морковь,** **сок,** солёные орешки, **компот, кефир, орехи, мясо**, **рыбные котлеты**, кока-кола  конфеты**, творог, зелёный горошек,** сосиски, **каши.**

**Полина**;        У здоровья есть враги.

                        С ними дружбу не води!

                         Среди них  Тихоня-Лень,

                          С ней борись ты каждый день**!**

**Восп:**Игра для **родителей**   «Почему ТАК говорят»   с «Ромашкой»

-**Труд-здоровье, лень – болезнь**. -чтобы быть здоровым, надо трудиться

**--Здоровому всё здорово**! -он всему радуется.

-**Здоровье не купить**! – его надо беречь.

-**Болезнь человека не красит** – больной ничему не рад.

**- Береги платье снову  а здоровье смолоду**!- с детства

Заходят ВИРУС  И  МИКРОБ:, поют

Мы-бедные несчастные микробы,

Нет у нас ни пищи, ни дома.

Что ж такое в жизни происходит

Все детишки с мылом руки моют.

Фрукты грязные есть тоже перестали

При чихании рты позакрывали.

В группу больше с кашлем не приходят

Бегают от нас в спортивном зале.

На прогулке целыми часами ,

Носят облегчённую одежду.

Не промочат ноги, не вспотеют,

Организм свой как один все закаляют

Может вы, ребята, нас микробов приютите

В вашем теле ненадолго поселите?

Дадите нам немножко оклематься

С силушкою прежнею собраться?

Восп  Ваше решение: пожалеем микробов?

-Нет! Мы объявляем им войну!

Чего больше всего боятся микробы? –воды и мыла.

В-У меня есть волшебные предметы, которые помогут победить микробов. Действуйте по моей команде:

1-открывай

2-заряжай

3-огонь!  -выгоняют мыльными пузырями

Восп Вы-молодцы! Вставайте в круг и поиграем  в нашу любимую игру «**Мы- весёлые ребята**». Стрелочкой выбирается  ловишка

«-Мы-весёлые ребята, мы –ребята дошколята.

Любим лес и любим луг, любим всех людей вокруг!

1, 2 3 –лови!»

Восп –Вот и закончился наш спортивный праздник.

- Чтоб здоровье  укреплять

Правила ЗОЖ надо знать.

 Здоровье своё  беречь и ценить,

 Все: **Здорово здоровым быть!**

**Призы детям –сок.**