Комитет по образованию Администрации города Подольска

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 57 «Ладушки»

ДОСУГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

« Где прячется здоровье?»

Составила: инструктор по физической культуре Бубенцова Н. А.

г.Подольск

2015г

**Подготовительная группа**

**Цель**: формировать представление о важности здорового образа жизни для здоровья, развивать желание заботится о своем здоровье. Развивать умение ориентироваться в пространстве; развивать основные физические качества ловкость, быстроту, координацию движений. Формировать у детей действовать коллективно, дружелюбно.

**Оборудование**: кубики 24 шт., бумажные пакеты 3шт., игрушки-продукты 24шт., мячи малого диаметра 3шт., гимнастические мячи 3шт., конусы 3шт.

**Ход досуга.**

**Ведущей.** Ребята, сегодня мы собрались на празднике «День здоровья»! Для того, чтобы начать праздник нам надо поздороваться. Поздоровайтесь. (дети здороваются). Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!». Это означает, здоровья желаю. Сегодня у нас не простое занятие и я вам хочу рассказать легенду.

Давным - давно жили мудрецы. Они были сильными и здоровыми, умными, добрыми и очень хотели, чтобы все люди на Земле были такими же. Но один мудрец сказал: «Если они будут такие же, как и мы, тогда они будут подобно нам». И решили они спрятать самое главное, что есть у человека-здоровье. Они предлагали спрятать здоровье в синие море, другие за высокие горы, а один мудрец предложил спрятать здоровье в самого человека.

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да, вот только не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар. Значит здоровье – то спрятано в тебе, и во мне, и в каждом из нас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Знаете как стать здоровыми. Ответы детей.

**Ведущий.** Я вам открою один секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут рядом с нами, главное их найти и правильно воспользоваться. Дети вы хотели бы узнать, как эти лучи называются?

**Ответы детей.**

Детям показывают модель солнца без лучей. Ведущий. Дети, здесь солнце без лучей и вам надо с помощью загадок узнать как они называются и найти их по плану зала. Искать лучик будут по одному ребенку из команды, которого будет выбирать капитан команды.

Оценивать эстафеты будет жюри (назвать ФИО).

За каждую правильно выполненную эстафету дается один бал.

*Под музыку выходят команды к линии старта.*

**Ведущий.** Поприветствуем наши команды.

Команды называют название и девиз.

*Первый луч.*

Чтобы здоровье было в порядке,  
Не забывайте вы о ... (зарядке)

**Ответы детей**. «Зарядка».

**Ведущий.** Ведущий молодцы, этот луч называется «Зарядка».

Ребята, подумайте, какую пользу организму приносит зарядка?

Дети отвечают.

**Ведущий**. Я предлагаю показать, как вы тренируете мышцы.

Ритмическая гимнастика под музыку «Солнышко»

*Второй луч.*

**Ведущий**. Отгадайте загадку, как называется следующий лучик.

Гладкое, душистое, моет очень чисто. (мыло)

Зубов много, а ничего не ест. (расческа)

Хвостик из кости, на спине щетина. (зубная щетка)

Белое корыто к полу прибито. (ванна)

**Ведущий**. Для чего нужны все эти предметы? Зачем нужна чистота?

Ответы детей.

**Ведущий.** Луч называется «Гигиена»

**Эстафета «Чистюля**»

Перед каждой командой стоит корзина с кубиками, на которых наклеены картинки средства гигиены и прочие. Командам надо построить пирамидку с картинками средства гигиены. Чья команда правильнее и быстро выполнит задание, тот получает бал.

*Третий луч.*

**Ведущий**. Отгадайте загадку, и вы узнаете, как называется следующий лучик.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты,

Вот полезная еда

(витаминами полна)

**Ведущий.** Этот лучик называется «Витамины» В каких продуктах находятся витамины?

**Ответы детей.**

**Эстафета «Полезная еда»**

Каждой команде дают сумку. Первый участник бежит до финиша кладет один продукт полезный. Бежит обратно, передает сумку другому участнику и т. д. Побеждает команда быстро, правильно выполнившая задание.

*Четвертый луч.*

**Ведущий.** Отгадайте загадку и узнаем, как называется следующий лучик.

Хоть меня не видит глаз,

Заразить могу я вас,

И холерой и ангиной,

Насморком и скарлатиной.

(микроб)

**Ведущий.** Правильно, луч называется «Микробы»

Кто знает, какие микробы бывают?

**Ответы детей.**

**Эстафета «Микробы»**

Первый участник бежит до финиша с малым мячом в руках, кладет его в обруч, бежит обратно, передает эстафету. Следующий участник бежит до финиша берет мяч и бежит с ним обратно, передает следующему и т. д. Побеждает команда, быстро выполнившая эстафету.

*Пятый луч.*

**Ведущий.** Отгадайте загадку.

Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь,

Он невидимый и все же,

Без него мы жить не можем.

(воздух)

**Ведущий.** Этот луч называется «Воздух»

Для чего человеку нужен воздух?

**Эстафета «Воздух»**

Дети в командах становятся парами, животами зажимают фитбол-мяч, руки «лодочкой». Пара скачет боковым галопом до финиша и обратно, передают мяч и т.д. Побеждает команда правильно и быстро выполнившая эстафету.

Ведущий. Наши эстафеты закончились, я вам предлагаю поиграть, пока жюри подсчитают баллы.

*Шестой луч.*

**Ведущий.** Отгадайте загадку.

Коль крепко дружишь ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
То будешь в холод, в дождь и зной  
Выносливым и ловким.

(спорт)

**Ведущий.** Все правильно, луч называется «Спортивный»

Зачем человеку заниматься физкультурой, спортом?

**Ответы детей.**

**Эстафета «Баскетбол».**

Командам даются по мячу. Отбивая одной рукой о пол довести мяч до ориентира, забросить в сетку мяч и, вернуться обратно отбивая мяч о пол, передать эстафету.

*Подвижная игра «Здоровый образ жизни».*

Правила игры: дети строятся в круг, один ребенок в центре, изображая стрелку крутиться вокруг себя, дети говорят: «Стоп!», на кого показала рука-стрела отвечает на вопрос инструктора пантомимой, все дети за ним повторяют движения.

**Ведущий**. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что вы теперь знаете, как сберечь свое здоровье. В заключении я хочу вам пожелать: «Будьте здоровы!» А вы, это пожелайте друг другу.

А, сейчас слово жюри.

Выступление жюри. Награждение.

Под торжественную музыку дети выходят из зала.