



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Подгорненский детский сад «Колокольчик»

**Спортивное развлечение
валеологической направленности
в старшей подгруппе
«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»**

Воспитатель – Буряк Алла Валерьевна



Воспитатель: Здравствуйте, дорогие друзья! Мы часто слышим: «Будьте здоровы», «Не болейте», «Желаю здоровья». Часто ли мы задумываемся о своём здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми? Ответить на этот вопрос нам помогут дети нашей группы.

Дети входят в зал здороваются.

Упражнение «Ты шагай, не зевай».

Ты шагай, ты шагай

Своей дорогой, не зевай! (шагать в любом направлении)

Ты шагай, ты шагай,

Себе пару выбирай (найти партнера и встать к нему лицом.)

Поздоровайся ладошкой (хлопнуть в ладоши партнера,

Поздоровайся и ножкой (коснуться ног партнера,

Плечиком и локотком (коснуться плечами и локтями друг друга)

И, конечно, язычком:

-Здравствуй!

2. Ты шагай, ты шагай

Своей дорогой не зевай! (шагать в любом направлении)

Ты шагай, ты шагай,

Другую пару выбирай (найти другого партнера,

Поздоровайся головкой (кивать головой,

Как ты делаешь все ловко (показать поднятый вверх большой палец

остальные собраны в кулак)

Пальчиками, кулачком (коснуться пальцев и кулачков партнера,

И, конечно, язычком:

-Доброе утро!

3. Ты шагай, ты шагай

Своей дорогой не зевай! (шагать в любом направлении)

Ты шагай, ты шагай,

Другую пару выбирай (найти нового партнера)

Поздоровайся макушкой (коснуться макушки партнера,

И своим красивым ушком, (коснуться уха партнера,

Спинкой, тепленьkim бочком (коснуться спины и бока партнера)

И, конечно, язычком:

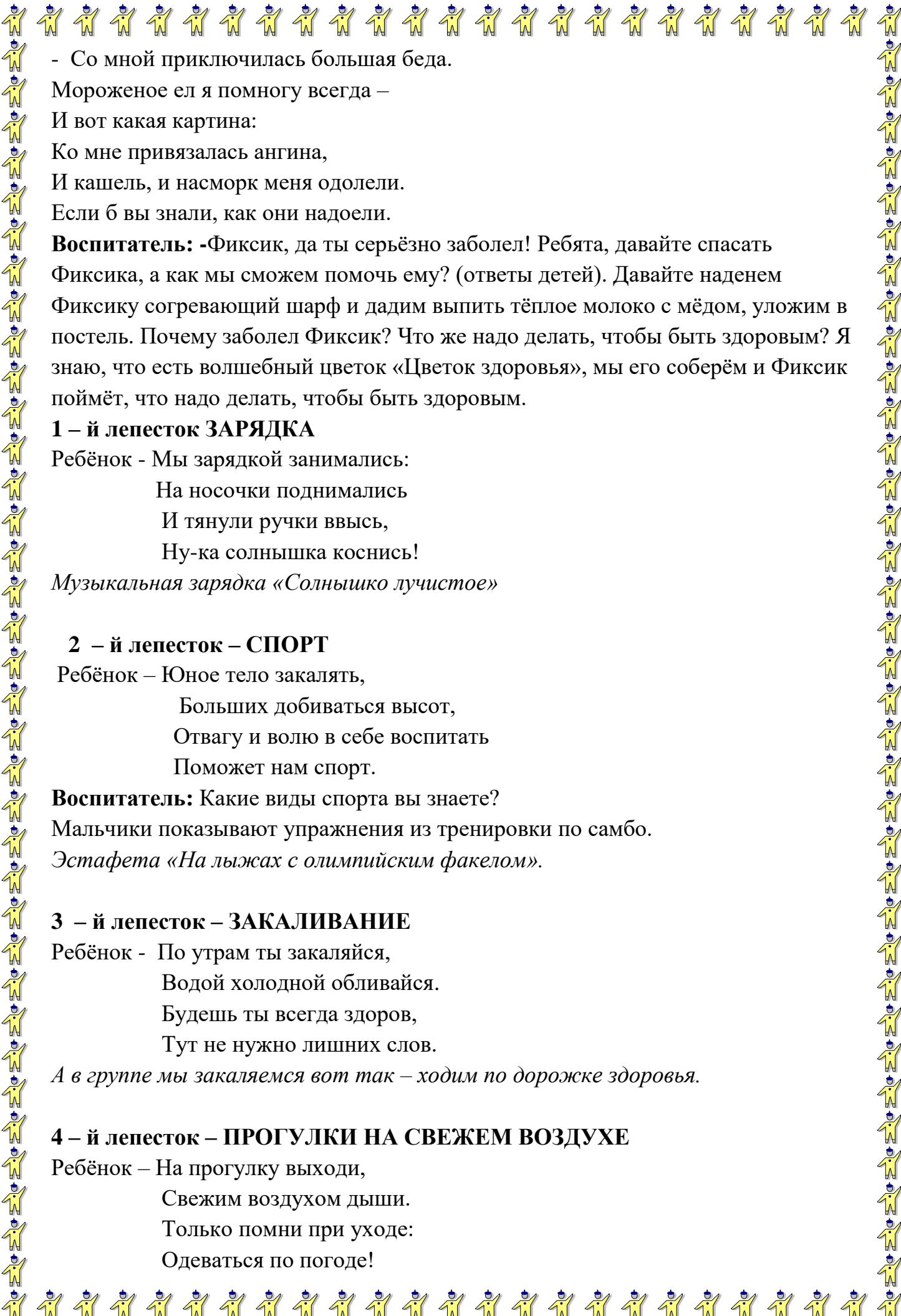
-Привет!

Дети садятся на стульчики.

Звучит музыка из мультфильма «Фиксики», забегает Фиксик. (Грустный, с перевязанным горлом)

Воспитатель: Ой, ребята посмотрите, кто же это? Что с тобой случилось Фиксик? Ты заболел?

Фиксик.





Сказка «Репка» на спортивный лад.

Ведущий. Возле дома огород.

Бабка с внучкой у ворот.

Жучка - хвост колечком

Дремлет под крылечком.

На крыльце выходит дед,

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыка слышна:

«На зарядку, на зарядку становись!»

Дед. У меня здоровье крепкое.

Посажу-ка лучше репку я.

Ведущий. Лопату берет, идет в огород.

Бабка. И у бабки без зарядки,

Слава Богу, все в порядке!

Ведущий. Рот разевает -

Сладко зевает.

Внучка. Клонит бедную ко сну

С понедельника начну.

Ведущий. На лавку садится

Заплетает косицу.

Жучка. Поиграем лучше в прятки!

Кошка. Обойдемся без зарядки!

Ведущий. Жучка - за кошкой,

Кошка в окошко.

Выходит мышка

В одних штанишках,

Майка на теле,

В лапках гантели.

Мышка. Раз и два, и три-четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать,

Бегемота поднимать!

Ведущий. Бегает, прыгает, лапками дрыгает.

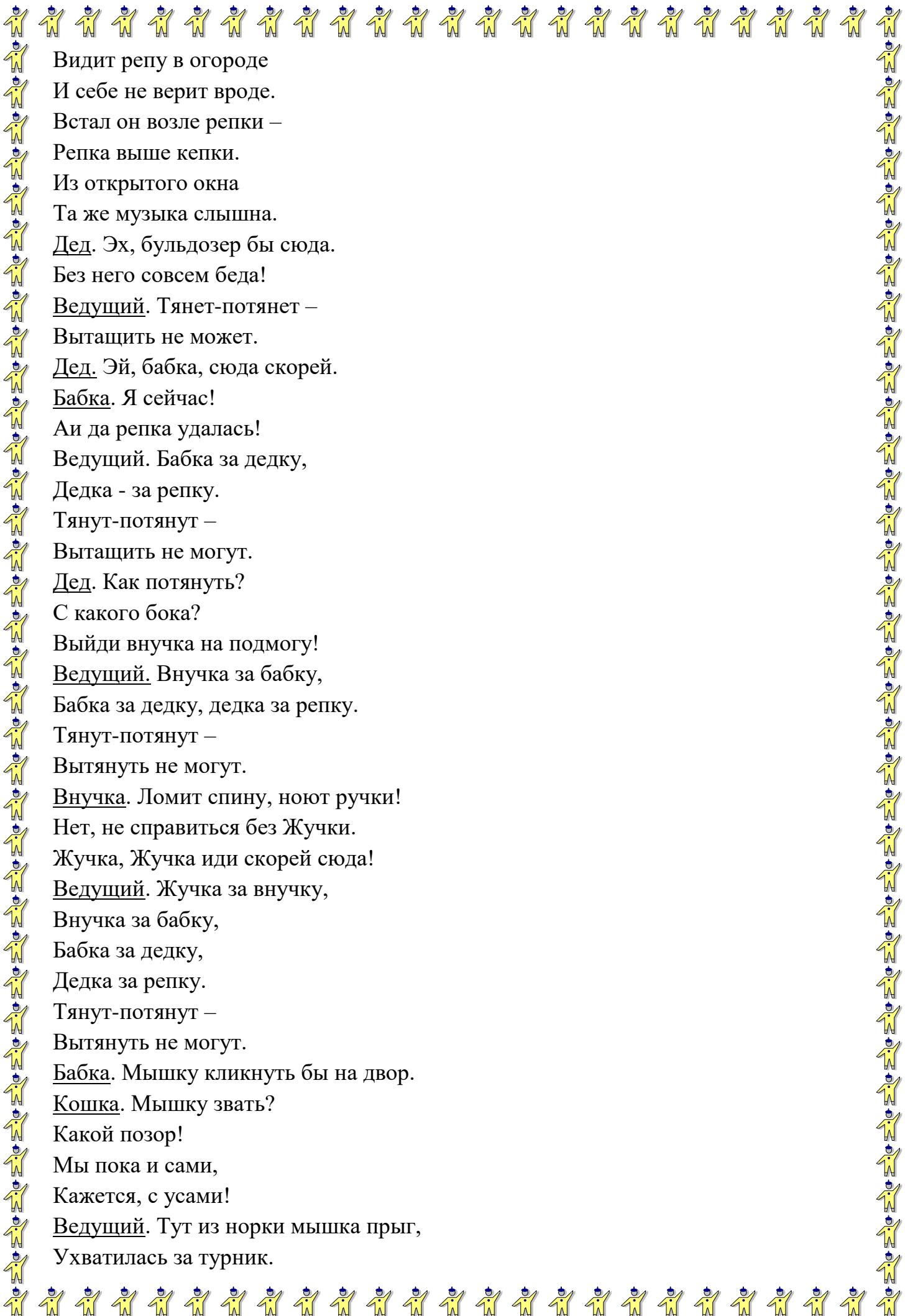
Дед. Ох, умаялся с утра...

Бабка. Да и мне на печь пора.

Ведущий. Занимается рассвет.

На крылечке снова дед.





Видит репу в огороде
И себе не верит вроде.
Встал он возле репки –
Репка выше кепки.
Из открытого окна
Та же музыка слышна.

Дед. Эх, бульдозер бы сюда.

Без него совсем беда!

Ведущий. Тянет-потянет –

Вытащить не может.

Дед. Эй, бабка, сюда скорей.

Бабка. Я сейчас!

Аи да репка удалась!

Ведущий. Бабка за дедку,

Дедка - за репку.

Тянут-потянут –

Вытащить не могут.

Дед. Как потянуть?

С какого бока?

Выйди внучка на подмогу!

Ведущий. Внучка за бабку,

Бабка за дедку, дедка за репку.

Тянут-потянут –

Вытянуть не могут.

Внучка. Ломит спину, ноют ручки!

Нет, не справиться без Жучки.

Жучка, Жучка иди скорей сюда!

Ведущий. Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут –

Вытянуть не могут.

Бабка. Мышку кликнуть бы на двор.

Кошка. Мышку звать?

Какой позор!

Мы пока и сами,

Кажется, с усами!

Ведущий. Тут из норки мышка прыг,

Ухватилась за турник.

Мышка. Чем топтать без толку грядки –
Становитесь на зарядку!
Чтоб за дело браться,
Надо сил набраться.
Ведущий. Все выходят по порядку,
Дружно делают зарядку.
Дед и бабка. Влево-вправо, влево-вправо!
Получается на славу!
Мышка. Встали! Выдохнуть, вдохнуть!
А теперь пора тянуть.
Ведущий. Мышка за кошку,
Кошка за Жучку,
Жучка за внучку,
Внучка за бабку,
Бабка за дедку,
Дедка за репку.
Тянут-потянут -Вытянули репку!

5 – й лепесток ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Ребёнок – Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь –

Моя первая любовь.

Воспитатель: Чтобы быть здоровым, надо не только соблюдать гигиену, но и употреблять витамины и полезные продукты.

Перед вами в корзине лежат различные продукты питания (капуста, морковь, яблоко, лимон, шоколад, лук, чеснок, йогурт, сырок, творог, кириешки, попкорн, чипсы и т. д.), возьмите в руки только те продукты, которые вы считаете полезными, Дети берут по одному продукту, аргументируя свой выбор.

Воспитатель. Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться!

Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос «да», если про неполезную - отвечайте «нет». Каша - вкусная еда.

Это нам полезно?

Дети (хором). Да!

Воспитатель.

Лук зеленый есть всегда Вам полезно, дети?

Дети (хором). Да!

Воспитатель.



В луже грязная вода.

Пить ее полезно?

Дети (хором). Нет!

Воспитатель.

Щи - отличная еда.

Щи полезны детям?

Дети (хором). Да!

Воспитатель.

Мухоморный суп всегда есть полезно детям?

Дети (хором). Нет!

Воспитатель.

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно?

Дети (хором). Да!

Воспитатель.

Грязных ягод иногда съесть полезно, детям?

Дети (хором). Нет!

Воспитатель.

Овощей растет гряда.

Овощи полезны?

Дети (хором). Да!

Воспитатель.

Сок, компоты на обед пить полезно детям?

Дети (хором). Да!

Воспитатель.

Съесть мешок большой конфет - Это вредно, дети?

Дети (хором). Да!

Воспитатель.

Лиши полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда - Будем мы здоровы?

Дети (хором). Да!



6 –й лепесток ДРУЖИ С ВОДОЙ

Ребёнок – Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть,

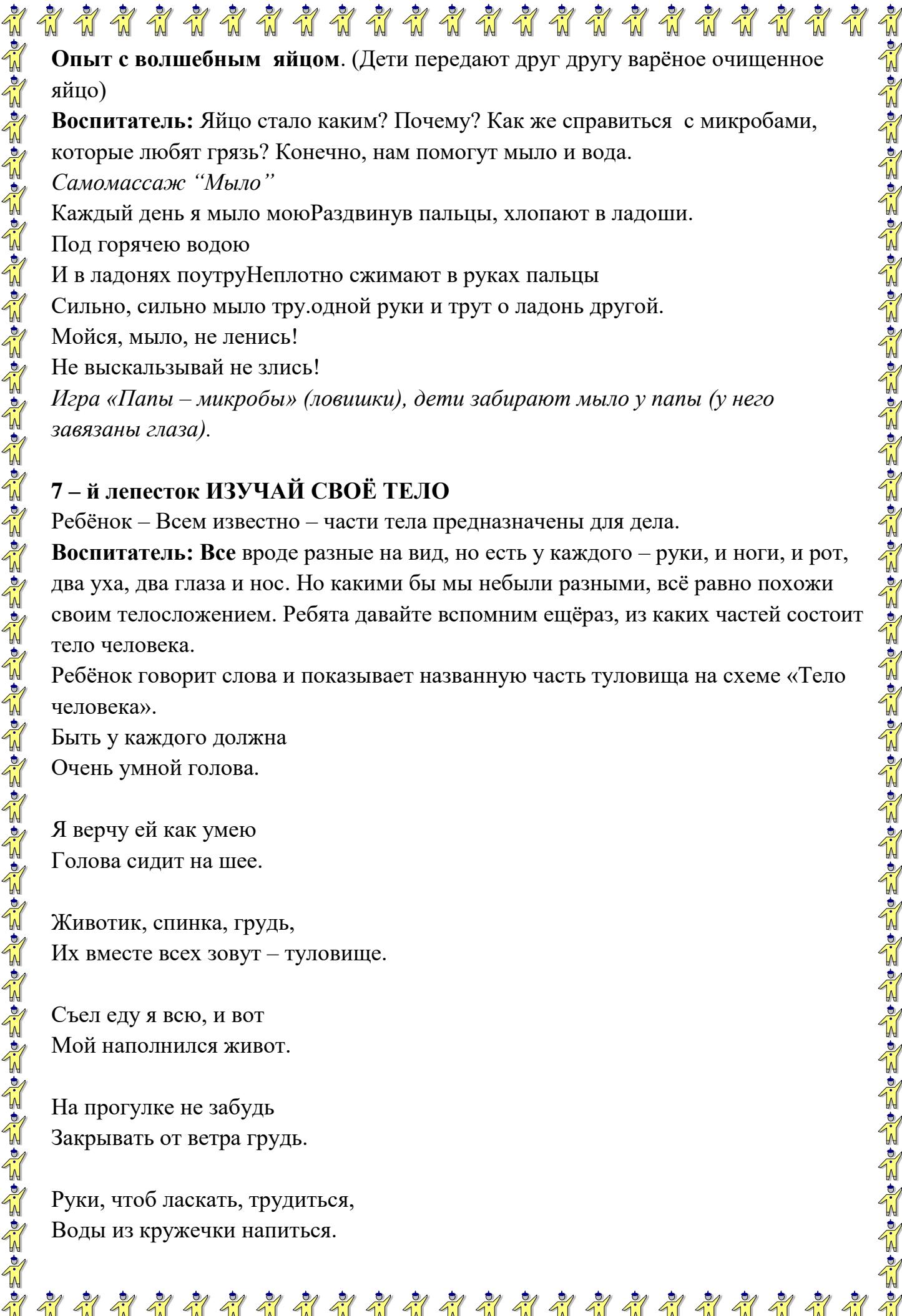
Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Воспитатель: Ребята, а как микробы попадают в организм? (Ответы детей)

Как вы думаете, руки у вас сейчас чистые? Давайте проведём небольшой опыт и проверим.







На руке сидят мальчики
Очень дружные пальчики.

Бегут по дорожке
Резвые ножки.

Спотыкнулся через Генку
И ушиб себе коленку.

Воспитатель: Молодцы, хорошо вы знаете строение тела человека. А можете вы на ощупь найти названную часть тела?

Игра «Нади на ощупь, названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребёнку закрывают глаза, он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

Воспитатель: Ребята, посмотрите мы собрали волшебный цветок.

Несколько советов дадим Фиксику, что необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым.

Фиксик: Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.

И запомните здоровье в магазине не купить.

Песенка «Весёлая зарядка».

Фиксик: Я вам подготовил подарок, давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах. (Вносит шпажки, нанизанные кусочками фруктов). И угостим наших гостей. А я буду с вами прощаться, досвидания!

Воспитатель: До свидания, Фиксик.

Ребята, пришло время возвращаться в группу, скажем гостям до свидания!

