



Спортивный праздник. Мы полезные привычки знаем на отлично.

Цель: Формирование у детей старшего дошкольного возраста начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Расширить представление о компонентах здорового образа жизни (правильное питания, физкультура и спорт, личная гигиена, закаливание).
2. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
3. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки дошкольников.

Оборудование: мешочек с гигиеническими принадлежностями, 2 метёлки и 2 совочка, корзина 2 шт. кубики по количеству детей, карточки с полезными и вредными продуктами, 2 жёлтых и 2 красных чаши, 2 таза, 2 полотенца, мяч, 2 мостика, дуги 2 шт., островки 8 шт., мешочки по количеству детей.

Ход мероприятия:

Дети под музыку входят в зал.

Ведущий: Здравствуйте ребята. Сегодня наш праздник посвящён полезным привычкам, которые помогают сохранить наше здоровье. Здоровье - это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, счастливыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

(Ответы детей).



Ведущий: Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Утром ты зарядку делай

Будешь сильным ловким смелым!

Разминка под музыку «Зарядка»



Витаминка: Здравствуйте, я Витаминка помощница доктора Айболита. А что это у вас здесь происходит?

Ведущий: У нас спортивные соревнования.

Витаминка: Ну, тогда для начала надо вас осмотреть, все ли здоровы (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

Витаминка: Вы таблетки им давали?

Ведущий: Нет!

Витаминка: А может микстуру или касторку?

Ведущий: Нет!

Витаминка: Не понятно! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

Ведущий: Всё очень просто. У наших ребят выработано много полезных привычек, которые помогают беречь своё здоровье.

Витаминка: Это хорошо! А вы-то, знаете какие привычки полезные, а какие вредные? (Ответы детей)

Ведущий: Конечно знают, именно им сегодня и посвящён наш праздник. Оставайся с нами и ребята тебе всё покажут и расскажут.

1.Ребёнок: Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.

2. Ребёнок: Нам пилюли и микстуры
И в мороз, и в холода
Заменяет физкультура
И холодная вода.

3.Ребёнок: Приучай себя к порядку,
Делай каждый день зарядку.
Смейся веселей, будешь здоровей.

4. Ребёнок: В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь сто лет -
Вот и весь секрет!

Ведущий: Ребята, зарядку мы с вами сделали, напомните нам, что ещё должен делать здоровый ребёнок по утрам? (ответы детей)

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам
А немытым трубочистам
Стыд и срам!

Витаминка: Ребята, чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.

Загадки
После бани помогаю
Промокаю, вытираю.
Пушистое, махровое,
Чистое и новое. (Полотенце)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пениться,
Руки мыть не лениться (Мыло)

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у медведей. (Расческа)

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко

И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой (Шампунь)

Витаминка: Хорошо, загадки отгадали, а вот сможете вы на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту? (из своего чемоданчика достаёт волшебный мешочек, в котором лежат предметы гигиены.)

Игра «Волшебный мешочек»



Дети на ощупь определяют, какие предметы гигиены лежат в мешочке.

Ведущий: Ребята чтобы быть здоровым нужно ещё и порядок в доме соблюдать.

Витаминка: А вы дома наводите чистоту? (Ответы детей).

Ведущий: Ребята сейчас покажут, как они умеют прибираться.

1. Эстафета «Весёлая уборка»

На полу по количеству детей разбросаны кубики. Ребёнок с помощью метёлки замечает кубик на совок и уносит в корзину, передаёт метёлку и совок следующему участнику.



Витаминка: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (Да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!(Да)
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

Витаминка: Послушайте друзья, что я вам расскажу о питании. Правильное питание – это отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Не правильное питание – приводит к болезням. Главное правило здорового питания – не переедать! Второе правило – это соблюдение режима питания. Важно питаться в одни и те же часы. Это нужно для более быстрого переваривания и усвоения пищи. Третье правило – это разнообразное питание. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают организму стать более сильным. А третьи – фрукты и овощи – помогают организму расти и развиваться.

Ведущий: Я предлагаю вам поиграть в игру.

2. Игра-эстафета «Угадай полезные продукты»



Дети по очереди подбегают к столу, на котором разложены карточки с разными картинками полезных и вредных продуктов, берёт любую карточку и приносит в чашку, полезные в красную, вредные в жёлтую.



Ведущий: Молодцы, что вы сделали правильный выбор.

Витаминка: По утрам ты закаляйся

Водой холодной обливайся

Будешь ты всегда здоров,

Тут не надо лишних слов.

3. Эстафета «Закаляйся, если хочешь быть здоров»



Добежать до тазика с полотенцем в руках, положить полотенце, «облиться водой», забрать полотенце, вернуться, передать полотенце следующему участнику.

Игра на внимание «Полезьа», «Вред».

Витаминка: А почему одни из привычек называют полезными, а другие вредными?

У меня есть волшебный мячик, который поможет нам разобраться, как привычки влияют на здоровье человека. Если она не вредит здоровью, то ловите мяч и говорите «польза», а если наоборот, то говорите «вред». Встаём в круг и слушаем внимательно, когда ответите, мяч перекиньте другому.



- Делать зарядку (польза),
- Поздно ложиться спать (вред),
- Есть овощи (польза),
- Долго сидеть за компьютером (вред),
- Чистить зубы два раза в день (польза),
- Кататься на велосипеде (польза),
- Пить газировку(вред)
- Целый день смотреть телевизор (вред),
- Есть много сладкого (вред),
- Закаляться (польза),
- Читать лёжа книгу (вред),
- Заниматься спортом (польза)

4. Эстафета «Мы спортивные ребята»



Пройти по мостику, подлезть под дугой, пройти по островкам, взять мешочек вернуться в команду.

Витаминка: Хорошо! Теперь я знаю, чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься и правильно питаться. Очень с вами мне было весело, но мне пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны (уходит).

Ведущий: Наш спортивный праздник подошёл к концу.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.

Гуляйте на воздухе,

Не ешьте перед сном,

А летом спите с распахнутым окном.

Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь

Зимой и летом физкультурой занимайтесь!

Быть здоровым – это так здорово!!!