МДОУ «Детский сад №42»

Конспект

Физкультурного развлечения

« Секреты здоровья»

подготовительная группа

Подготовила: Стаматова Н.Р.

Ярославль 2020г

октябрь

**Цель:** Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;

- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, личной гигиены, закаливания, от правильного питания, соблюдения режима дня;

- продолжать формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

- активизировать словарь по теме «Здоровье» ( закаливание, правильное питание, витамины, гигиена, физкультура, спорт и т.д)

*Развивающие:*

- развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность, познавательную активность;

*Воспитательные:*

- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.

**Предварительная работа:** беседа с детьми на тему «Здоровье – в наших руках!», просмотр мультфильма «Азбука здоровья» (мультсериал «Смешарики»), рассматривание иллюстраций на тему «Физкультура и спорт», ориентирование по карте-схеме (задание: найти обьект в реальности, сверяясь с картой).

**Материалы и оборудование:** Магнитофон, аудиозапись «Веселая физкультура», аудиозапись для игры «Солнце, воздух и вода», картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов; 2 мяча; плакат с секретами здоровья, разрезанный на 8 частей; карта прохождения маршрута; упаковка с витамином С (по количеству детей).

**Методы и приемы:**

1. Организационный момент.

2. Выполнение двигательной разминки «Веселая зарядка».

3.Словесная игра «Правда или нет?»

4. Игра - эстафета «Полезные и вредные продукты питания».

5. Игра «Топ-хлоп».

6. Подвижная игра «Солнце, воздух и вода».

7. Игра «Улыбалочка».

8. Игра-эстафета «Передай мяч», «Прокати мяч».

9. Загадывание загадок.

10. Рефлексия деятельности.

**Ход развлечения**

Воспитатель читает письмо от Айболита. В письме говорится о том, что Айболит не может приехать в гости к детям, но прислал им подарок. Воспитатель вместе с детьми открывает красивую коробку, а там пусто. В это время появляется Андрейка-Заболейка и говорит что это он похитил подарок от Айболита. Но если дети расскажут секреты здоровья, то он отдаст подарок. Воспитатель предлагает детям отправиться в страну здоровья, чтобы узнать секреты.

**Станция №1 «Веселая зарядка» ( группа)**

Воспитатель: Вот мы и отыскали первый секрет здоровья: это зарядка .А сейчас отправляемся на поиски следующего секрета.

**Станция №2  «Правда или нет»**

 Я предлагаю вам поиграть в игру «Правда или нет», проверить ваши знания *Проводится словесная игра - «Правда или нет* Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

* Чтоб с микробами не знаться,

 Надо, дети, закаляться? *(ответы детей)*

* Никогда, чтоб не хворать,

 Надо целый день проспать? *(ответы детей)*

* Чтоб зимою не болеть,

 На прогулке надо петь? *(ответы детей)*

* И от гриппа, от ангины

 Нас спасают витамины? *(ответы детей)*

* Будешь кушать лук, чеснок,

 Тебя простуда не найдёт? *(ответы детей)*

* Если хочешь сильным быть,

 Со спортом надобно дружить? *(ответы детей)*

* Хочешь самым крепким стать?

 Сосульки начинай лизать! *(ответы детей)*

* Ешь побольше витаминов,

 Будешь сильным и красивым? *(ответы детей)*.

**Станция № 3 «Алфавит Здоровья» (кухня)**

Но прежде хочу проверить, знаете ли вы, что значит правильное питание, какие продукты полезны, а какие нет. У меня на столе картинки с разнообразными продуктами и напитками, ваша задача распределить их на полезные и не полезные. Картинку с полезным продуктом кладите в кастрюлю, а с вредным откладывайте в контейнер. *(Дети по очереди подходят, берут картинку, определяют, куда ее положить. Карточки с картинками могут быть такими: яблоко, чипсы, мясо, молоко, кока – кола, конфеты, морковь, помидор, йогурт, творог, сосиски, рыба и др.)*

 Молодцы, вы справились! Действительно, полезными являются овощи, фрукты, продукты, содержащие белок — мясо, творог, молоко, рыба. А вот мучные продукты и сладости можно употреблять только в умеренном количестве, иначе они могут принести вред. Такие продукты как чипсы и газированные напитки лучше вообще не есть, а то проблем со здоровьем не оберешься.

**Секрет называется правильное питание.**

**Станция №4 «Чистюлькино»**

Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если «Нет», то вы топаете. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

Игра «Топ-хлоп».

1. Мылом моют руки. *(хлоп)*

2. Во время умывания разбрызгивают воду. *(топ)*

3. Зубы чистить не надо. *(топ)*

4. Зубы чистят зубной пастой. *(хлоп)*

5. Волосы расчесывать не надо. *(топ)*

6. Перед мытьем рук нужно закатать рукава. *(хлоп)*

7. Нельзя брать грязные пальцы в рот. *(хлоп)*

8. Нужно пользоваться носовым платком *(хлоп)*

Воспитатель: Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

 На этой станции мы узнали ещё **1 секрет, назовем ее личная гигиена.**

Воспитатель: А теперь мы отправляемся на следующую станцию.

**Станция №5 «Солнце, воздух и вода»**

Воспитатель: Чтоб простуды не бояться, физкультурой надо И полезны нам всегда солнце, воздух и вода! Ребята, что же означает выражение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека? *(ответы детей)*

**Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».**

*На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.*

Воспитатель: Вы умницы! На этой станции мы узнали что один из **секретов здоровья – это закаливание.** И мы с вами идем на поиски следующего секрета здоровья.

**Станция №6 «Улыбалочки»**

Воспитатель: А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет улыбаться хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если будет улыбаться 20 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что улыбка:

- Укрепляют иммунитет.

- Снимают усталость.

- Улучшают ночной сон.

- Предотвращают плохое настроение.

**Игра «Улыбалочка».**

*Дети образуют малый (внутренний) круг, и большой (внешний). Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, дети идут в противоположных направлениях – по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен улыбнуться друг другу.*

Воспитатель: Молодцы, ребята**! Хорошее настроение – это тоже секрет здоровья!** Пора отправляться на следующую станцию.

**Станция №7 «Спортивная»**

Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем спортивные соревнования.

*Дети делятся на две команды.*

Инструктор по физической культуре:

**Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.**

**Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это *(мяч)*.**

Воспитатель: Мячик наш весёлый не может так лежать. Он просит ребятишек, с ним вместе поиграть.

**Игра-эстафета «Передай мяч».**

*Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.*

**Эстафета «Прокати мяч».** *Участники эстафеты ведут мяч ногой до ориентира и обратно, держа в руках другой мяч.*

 Молодцы, ребята! Сразу видно, что ребята вы спортивные, ловкие и быстрые! **Физкультура и спорт – это тоже секрет здоровья!**

**№ 8. «Знатоки» (группа)**

Воспитатель: Вот мы оказались на последней станции, которая называется «Знатоки». Вам предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье.

В здоровом теле – ***здоровый дух.***

Чистота – ***залог здоровья***

Кто любит спорт, ***тот здоров и бодр.***

Солнце, воздух и вода – ***наши верные друзья.***

Если хочешь быть здоровым ***— закаляйся!***

Когда я ем, ***я глух и нем.***

Человек устает, ***когда ему делать нечего.***

Воспитатель: Дорогие друзья, вы закончили свое путешествие по станциям  здоровья. Все узнали, что вы много знаете, вы умные, здоровые, а главное дружные.

Воспитатель: А теперь вспомним, из каких составляющих частей состоит **секрет здоровья**

**зарядка**

**правильное питание**

**гигиена**

**закаливание**

**спорт**

Дети рассказывают Андрейке-Заболейке секреты здоровья и просят отдать подарок.

Андрейка-Заболейка просто так не хочет отдавать подарок и просит детей найти его.

Дети находят подарок от Айболита и воспитатель угощает детей витаминами. А Андрейке-Заболейке советуют чтобы не болеть выполнять все правила здоровья.