

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 23 «Вишенка»

СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ в старшей группе «Цветок здоровья»



Провела: Лузан М.М.

Спортивный досуг «Цветок здоровья»

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи: развивать координацию движений, ловкость, быстроту; развивать коммуникативные способности детей; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: мультимедиа, аудиозаписи, изображение цветка здоровья, муляжи: фрукты, овощи, молочных продуктов и т.п.,

Ход досуга.

Воспитатель: Ребята, наступил новый день! Давайте еще раз поздороваемся друг с другом. А вы знаете, что не просто друг друга поприветствовали, а подарили друг другу частичку здоровья. Потому что слово «Здравствуй» означает «желаю здоровья».

Сегодня у нас в гостях необычный цветок – это волшебный Цветок здоровья.

На экране включается презентация.

Ребята, посмотрите, но наш цветок не очень то и счастливый, ему печально. И лепестков почему – то у него совсем нет. Давайте спросим, что произошло.

Задаем вопрос цветку.

Цветок: (говорит воспитатель). Я – цветок здоровья. У меня были очень красивые лепестки, но произошло несчастье. Я целую неделю жил в другом детском саду и видел, как дети не умели заботиться о своем здоровье, нарушали правила здорового образа жизни. Мои замечательные лепестки начали засыхать и опадать. И теперь новые лепестки появятся лишь тогда, когда кто-нибудь сможет мне рассказать и показать, как можно сохранить себе здоровье.

Воспитатель: Ребята как мы можем помочь, волшебному цветку здоровья?

Дети отвечают.

Воспитатель: Правильно, давайте цветку расскажем и покажем, что нужно делать чтобы оставаться здоровыми! И первый лепесток распусться, если мы с вами отгадаем загадки, которые нам загадает цветок здоровья.

Чтение и разгадывание загадок:

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочем,

Не угнаться за...

(Мячом)

2. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие...

(Коньки)

3. Что полезно –

Всем известно?

А ответ найду легко.
По моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке - ...
(Молоко)
4.Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
(Расческа)

Воспитатель: Спорт. Что такое спорт? Как он помогает нам оставаться здоровыми?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, спорт, физические упражнения развивают силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Цветок: Ребята, второй лепесток распуститься, если вы мне сможете сказать, что происходит с человеком, который всегда делает зарядку, который гуляет на свежем воздухе, не зависимо от того хорошая ли погода или нет?

Ответы детей. (Закаливание)

Раскрывается еще один лепесток.

Воспитатель: Правильно закаляется. Закаленные ребята – сильные, бодрые, смелые. А давайте мы все дружно покажем, как нам помогает утренняя гимнастика быть бодрыми.

Музыкально – ритмическая гимнастика под песню А-Студио «Утренняя зарядка»

Воспитатель: Ребята, подумайте и скажите, что еще очень важно и необходимо для нашего организма? Подскажу вам – они живут в разных продуктах питания и растениях.

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно – это витамины. А какие витамины знаете вы? И где они живут?

Ответы детей.

(Показать слайды про витамины, и в каких продуктах присутствуют)

Инструктор. Ребята, мы с вами вроде многое рассказали про витамины и где они живут, но третий лепесток на цветке не появляется. Наверное, цветок хочет, чтобы вы не только рассказали, но и показали, где живут витамины, какие продукты полезны для нашего организма, а какие нет?

Эстафета «Полезные и вредные продукты»

Участники выстраиваются в две команды. Перед каждой командой стоит корзина с продуктами полезными и вредными. Первый участник берет один из продуктов и бежит до ориентира, где стоят две корзины со знаком "+" и "-". В корзину со знаком "+" кладут полезные, со знаком "-" вредные. И так до тех пор

пока участники не растреплют все продукты.

Появляется третий лепесток.

Воспитатель: Ребята посмотрите друг на друга. Ничего не заметили? А я заметила перемены в вашем настроении. Как вы думаете почему у вас сверкают глазки? Почему появилась добрая улыбка? Какое настроение у вас сейчас? Скажите, а хорошее настроение влияет на наше здоровье?

Воспитатель: Ребята, давайте наше хорошее настроение подарим нашему цветку здоровья, может от этого еще лепестки появиться.

Подвижная игра «Обнимись и улыбнись»

Под музыку дети свободно перемещаются по залу. По окончании музыки находят себе любую пару и улыбаясь обнимают друг друга. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Появляется четвертый лепесток.

Цветок: Спасибо ребята, что вы подарили мне свои улыбки. От этого еще один лепесток раскрылся у меня.

Инструктор. Молодцы мы ребята, что вспомнили о важности хорошего настроения. Но мы забыли еще про одну важную вещь. Что нужно сохранять когда мы с вами сидим за столом, ходим?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно нужно сохранять правильную осанку.

Красиво ходить, стоять и сидеть

Каждый ребенок должен уметь,

Ну-ка, посмотрим, как каждый

Из вас сделает это прямо сейчас.

Эстафета «Пройди не урони»

Участники делятся на две команды. Первый участник берет мешочек с песком, кладёт на голову. И таким образом идет быстрым шагом до стойки, огибает ее и возвращается назад, сохраняя при этом правильную осанку. Передаёт мешочек следующему. И так, пока все участники не пробегут.

Раскрывается еще один лепесток.

Воспитатель: Ребята посмотрите, все лепестки на цветке раскрылись, но все равно чего-то не хватает? (Ответы детей). Правильно не хватает красок и улыбки цветку здоровья. Но что же можно сделать, вроде улыбки, хорошее настроение подарили, вспомнили что нужно делать чтобы быть здоровыми. Нужно закалять свой организм, заниматься спортом, дышать свежим воздухом, правильно питаться. А что еще нужно делать для того чтобы оставаться здоровыми, не болеть. (Ответы детей). Что мы делаем, когда встаем по утрам? После улицы, моем перед едой? Наводим порядок дома и в группе? (Ответы детей). Правильно нужно следить за собой, чистить зубы, умываться, наводить порядок. Так вот что нахватает нашему цветку, яркости, красок. Посмотрите какой он пыльный, грязный. Давайте ему покажем, как мы любим умываться, приводить себя в порядок.

Эстафета «Собери цветок»

Цветок: Спасибо ребята! Вы меня оживили! Я теперь такой же красивый, как и

прежде! Замечательно, что вы знаете правила здорового образа жизни! В благодарность за мое оживление я подарю вам на память цветок здоровья. Повесите его у себя в группе, чтобы он каждый день смотрел на вас радовался тем как вы умеете беречь себя и свое здоровье.

Воспитатель: Ребята, давайте скажем цветку здоровья спасибо. И подарим ему тоже подарок все дружно станцуем танец «Дружба».

Исполняется танец «Дружба»