

Путешествие в страну «Здоровье».

Спортивное развлечение для детей старшей группы.

Цель: Пропаганда здорового образа жизни. Воспитание ответственного отношения к собственному здоровью. Расширение знаний и представлений о способах профилактики всевозможных заболеваний, вредных привычек, о гигиенических нормах.

Муз. Руководитель:

На спортивную площадку

Приглашаю всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровье» зовется она.

(Обращаясь к детям). Хотите побывать в этой стране?

Дети. Да.

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Муз. Руководитель: Ребята, если мы хотим укрепить свое здоровье, что мы делаем?

Дети:

- Я быстро бегаю.

- Я высоко прыгаю.

- Я метко метаю.

- Я умею высоко лазать и т. д.

Все собрались, все здоровы!

Бегать и играть готовы?

Не зевай и не ленись,
На разминку становись.

(Проводится разминка под музыку)

Муз. Руководитель: Ребята, сегодня я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.

Прежде чем вам дать советы

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте

Дружно хором отвечайте.

1. Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки ... **(с мылом мыть)**

1. Здоровье в порядке

Спасибо... **(зарядке)**

1. Ежедневно закаляйся.

Водой холодной... **(обливайся)**

1. Не болеет только тот,

Кто здоров и любит ... **(спорт)**

1. Защититься от ангины

Нам помогут ... **(витамины).**

Муз. Руководитель: Молодцы секреты отгадали. А сейчас мы поиграем в игру «**Вредно или полезно**»

- . Читать лежа (вредно).
- Смотреть на яркий свет (вредно).
- Умываться по утрам (полезно).
- Смотреть близко телевизор (вредно).
- Долго сидеть за компьютером (вредно).
- Употреблять в пищу морковь, лук (полезно).
- Тереть глаза грязными руками (вредно).

- Заниматься физкультурой (полезно).
- Вести здоровый образ жизни (полезно).
- Пить ледяную воду (вредно).
- Есть фрукты (полезно).
- Есть апельсины когда у тебя на них аллергия (вредно).
- Чистить зубы по утрам (полезно).
- Заниматься зарядкой (полезно).

- Гулять зимой без шапки (полезно).
- Есть продукты с плохим запахом (вредно).
- Гулять на улице (полезно).

Муз. Руководитель: А сейчас я вам буду загадывать загадки. Слушайте внимательно и постарайтесь отгадать:

Кто по снегу быстро мчится.
Провалиться не боится? (**лыжник**).

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони, а блестящие ... (**коньки**).

Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (**мяч**).

Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (**хоккей**).

Десять плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота, а одиннадцать других не пустить стремятся их (**футбол**).

(Дети рассматривают цветные карточки о видах спорта)

А сейчас у нас конкурс пословиц и поговорок:

- 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).

Наше мероприятие подходит к концу и я предлагаю вам провести небольшое соревнование:

1. Отжимание
2. Упражнение «Ласточка»
3. Приседание
4. Дотянись до кончиков

Всем спасибо за внимание!

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнований, обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья, будет краткой наша речь, говорим мы до свиданья, до счастливых новых встреч!

