**Физкультурный досуг «Береги свое здоровье!» в старшей группе.**

**Подготовила и провела инструктор по физической культуре Николаева Т.Н.**

Разработка использовалась мной в старшей группе, для детей 5-6 лет. Данный физкультурный досуг могут проводить не только инструкторы по физической культуре, но и воспитатели групп.

В данной разработке воспитатель может помогать инструктору, чтобы не было больших пауз, он может расставлять оборудование, включатся в игру, помогать командам. Физкультурный досуг посвящен дню здоровья, так же он может использоваться в рамках

проекта по здоровьесбережению.  
  
**Цель:** укрепить здоровье через физические упражнения и подвижные игры.  
**Задачи:**  
Образовательные: привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.  
Развивающие: развить физическое здоровье у детей; развить опорно-двигательный аппарат; развить физические качества: быстрота и ловкость.  
Воспитательные: воспитать интерес к эстафетам, спортивным играм; воспитать интерес к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.  
**Оборудование:** кубики с картинками, письма в конвертах, обручи или корзинки, изображения «продукт-орган», кегли, мячи или комочки.

**Ход занятия:**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребят а. Сегодня у нас с вами не обычное занятие. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие. Как думаете, как называется эта страна?  
**Дети:** (самый интересный вариант оставить).  
**Инструктор:** Молодцы, правильно назвали. Наверно, вы в этой стране уже бывали. Ребята из … (этой страны) хотят поделиться своим секретом здорового образа жизни с нами. Но прямо говорить нам его не хотят, они хотят проверить вас.  
Смотрите ребята, нам пришло письмо от них. В этом письме стих. Наверно это первый секрет.  
  
*Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
В мире нет рецепта лучше -  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет -  
Вот и весь секрет!  
Приучай себя к порядку -  
Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
(Е. Курганова)*  
  
**Инструктор:** Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни?  
**Дети:** спорт, зарядка, разминка, физкультура.  
**Инструктор:** Молодцы! Я тоже так подумала. Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, получим второе письмо.  
Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!

Разминка.  
  
**Инструктор:** Молодцы ребята, очень дружно делали. Смотрите, а вот и второе письмо. А в письме только одно слово: «Чистота». Ребята, как вы считает, что они имели в виду?  
**Дети:** нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.  
**Инструктор:** Ой. Ребята, вы угадали. В письме проявились и другие слова. Это задание! «Какие предметы нам помогают быть чистыми и аккуратными? Загляните в корзину!»  
  
Игра-эстафета «Чистота». Дети делятся на команды. В корзинке лежат кубики с картинками (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши, телефон, полотенце, расческа и т.д.). На полу лежат 2 обруча. Дети по очереди бегут к корзинке, берут любой кубик, смотрят на него и решают в какой обруч его положить. В один обруч кладем предметы, которые помогут нам быть чистыми и аккуратными, а во второй - остальные. После игры нужно проверить правильно ли разложили кубики.  
**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы так быстро разделили предметы. Вы у нас не только самые умные, но и самые быстрые. Смотрите! Еще письмо. Значит, мы все сделали правильно. «Питание», опять одно слово. Что же они имели в виду?  
**Дети:** правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипы и тд.  
**Инструктор:** Я тоже так подумала. А в конверте появились картинки, а в письме еще слова. «Продукты, похожие на органы, для которых они полезны».  
  
Игра: Детям показывают продукт, а они стараются понять, на какой орган он похож. После этого показывается сам орган. Если дети не узнают, помогать им вопросами.  
  
*Грецкий орех – мозг* – они содержат высокую концентрацию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые поддерживают нормальное функционирование мозга.  
*Шампиньоны- Уши*- Витамин D необходим для формирования слуховых косточек, которые находятся в среднем ухе и позволяют человеку слышать.  
*Сельдерей – кости*- источник кремния, который регулирует минерализацию костей.  
*Имбирь – желудок*- помогает справиться с тошнотой. Он содержит гингерол, обладающий противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.  
*Помидоры – сердце* - снижают риск сердечных заболеваний. Причём если вы добавите к этому овощу немного жира – оливкового масла или авокадо, то усваиваемость ликопина возрастёт почти в десять раз.  
*Морковь – глаза*- В ней полно витаминов и антиоксидантов (бета-каротина, например), которые снижают угрозу потери зрения в пожилом возрасте.

**Инструктор:** Молодцы, много нового узнали. Давайте еще поиграем. Морковь помогает нашим глазам, вот мы сейчас превратимся в зайцев и поищем морковь.  
  
Игра- эстафета «зайцы и морковь» – площадь поделена пополам мягкими модулями и дугами. На одной стороне стоят «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород перешагивают и пролезают под дугами. Берут кеглю и возвращаются обратно. Каждый должен взять себе только одну кеглю.

**Инструктор:** Молодцы, ребята. Вы еще у нас очень ловкие. Пришло последнее письмо. И это письмо у нас не пустое. «Грязь». Какие ваши догадки?  
**Дети:** грязь вредит здоровью, в ней микробы, нужно мыть руки, умываться, мыться.  
**Инструктор:** Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках не их было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой. Так же нужно коротко стричь ногти. Тоже самое можно сказать о носовом платке. Он необходим при кашле и чихании. Не забывайте прикрывать рот рукой, чтобы микробы не летели на людей.  
  
Игра «микробы». Инструктор кидает в детей «микробы» (маленькие мячики или мягкие комочки). В кого попадет, тот заболел и выбывает из игры.  
  
**Инструктор:** Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. Еще одно письмо, интересно. «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». Ребята, мы все секреты с вами раскрыли. Что вы запомнили с нашего путешествия? Молодцы.. Если мы будем придерживаться этих секретов, то вырастем ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми.