**Цель:**формирование знаний о здоровом образе жизни.

**Задачи:**  
Образовательные: привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни.  
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:** корзины 2 шт., мячи малого размера по количеству детей, ленточки красного и синего цвета по количеству участников команд, 2 обруча, мягкие модули: блины 8 шт., воротца высокие 2 шт., воротца низкие 2 шт., счетные палочки, кольца -2 шт.,диск с песней «Дружба-это не работа» .

(Дети под марш входят в зал)

**Ведущий:** - Здравствуйте, ребята!

**Дети:** - Здравствуйте….

**Ведущий:** - Дорогие ребята, что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Кто объяснит? (ответы детей).

Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все тоже пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей. А если вы ещё и улыбнётесь друг другу, значит, весь день у вас будет хорошее настроение, а хорошее настроение это здоровье

**ребенок:**

- Будь здоров, не болей,

Это просьба всех людей.

«Здравствуй» стоит лишь сказать,

И не надо объяснять:

Быть здоровыми хотим

И об этом говорим.

**Ведущий:** - Ребята, а вы хотите быть здоровыми? А что нужно делать для того, чтобы быть здоровым, крепким, ловким и сильным?

(Ответы детей).

**Ведущий:** - Правильно, ребята, а сейчас наши дети еще откроют нам секреты здорового образа жизни.

(Дети читают стихи)

**1 ребенок:**

Тот, кто с солнышком встает, делает зарядку,

Чистит зубы по утрам и играет в прятки,

- тот спортивный человек, и вполне веселый.

Постарайся быть таким в детсаду и дома!

**2 ребенок:**

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,

Знает вся моя семья – должен быть режим у дня.

**3 ребенок:**

Знают взрослые и дети пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке – со здоровьем все в порядке!

**4 ребенок:**

Чтоб здоровым, крепким быть, надо развиваться

И для тела и души спортом заниматься.

**5 ребенок:**

Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься надо всем, ребята, нам!

**Ведущий:** -Дети, я думаю, что вы все запомнили секреты здоровья, будете всегда о них помнить и стараться делать все, чтобы быть здоровыми.

**Воспитатель:** Ребята, ответьте на вопрос, без чего человек не сможет жить?

**(**Ответы детей).

**Воспитатель:** Может человек без еды пять недель прожить,

Может человек без воды пять дней прожить.

А без этого нельзя пять минут прожить, друзья!

**(**Ответы детей).

**Воспитатель:** Каким воздухом нужно дышать, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей).

**Воспитатель:** Давайте и мы сейчас подышим. У нас в спортивном зале проветрено, воздух свежий.

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.***

Носом глубоко вдыхайте, руки к верху поднимайте.

Рот открой и выдыхай — руки плавно отпускай!

Снова рот закрой, вдохни, пусть вдыхают две ноздри.

А теперь выдыхай, рот тихонько открывай.

Часто — часто подышали, будто мы сейчас бежали,

А теперь всё реже, реже, чувствуете, воздух свежий?

Медленнее дышим, стой! Своё дыханье успокой!

**Воспитатель:** Чтоб здоровым быть всегда нужна полезная еда!

Чтоб не трогала болезнь, чесночёк ты должен есть.

Хлеба корочку возьмёшь чесночком её натрёшь.

И увидишь там и тут, как микробы побегут!

Я загадаю вам загадки, а вы будете отгадывать наших героев:

(Дети имитируют животных)

Он бурый, косолапый,   
Он в лесу живет,  
И может он «одалживать»   
У лесных пчел мед.  
Упражнение «Медведь» - выполнение ходьбы на внешней стороне стопы.  
  
Зимой беленький,   
Летом серенький,   
Никого не обижает,   
Сам всех боится.   
Упражнение «Заяц» - выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед.  
Эта гостья, что в кольчуге,  
День и ночь ползет к подруге:   
Крыша – снизу, сверху - тоже,   
На шкатулочку похожа.  
Упражнение «Черепаха» - выполнение ходьбы на четвереньках с опорой на ладони и ступни (стараться не сгибать колени).  
  
Рыжая плутовка   
Прячется под елкой.  
Зайчишку ждет хитрюга та.  
Зовут ту кумушку  
Упражнение «Лиса» - выполнение ходьбы с поворотом влево-вправо.  
  
Страшный,  
Серый да зубастый,  
В лесу задал переполох.  
Все скорее разбежались,  
Напугал зверей наш  
Упражнение «Волк» - выполнение ходьбы широким шагом, руки вперед.  
  
Под полом всегда она таится,  
И кошки очень она боится.  
Упражнение «Мышка» - выполнение бега на носочках, руки на поясе.  
  
Я копытами стучу, стучу,  
И по полю скачу - скачу,  
Грива вьется на ветру.  
Упражнение «Лошадка» - выполнение бега.

**Ведущий:**

- Для того, чтобы стать здоровыми, крепкими, сильными, ловкими, предлагаю вам принять участие в веселых соревнованиях.

Для этого мы разделились на 2 команды – ленточки на руках у детей – отличительный знак команды. (команды строятся в 2шеренги)

Предлагаю командам, поприветствовать друг друга.

Команде «Молния» - Физкульт- привет!

Команде «Гром» - Физкульт- привет!

Ведущий: - Команды готовы? Тогда приступим к первому испытанию. Все знают, что человек весел, счастлив, бодр только тогда, когда он здоров. А сберечь здоровье нелегко! Ребята, для этого нужно есть витамины. А чтобы запастись витаминами, нам необходимо собрать урожай.

**Эстафета «Уложи урожай в корзину»**

Так, как у нас урожай уже собран, наша задача – уложить его в корзину. Но есть небольшая проблема. Корзины стоят далеко, а поставить ближе их нельзя, поэтому каждый участник команды должен взять один предмет (овощ-мяч), подойти к линии и, прицелившись, бросить его в корзину.

(На линии старта в обручах лежат малые мячи, по сигналу участники берут по одному мячу и забрасывают в корзину).

**Ведущий:** - Молодцы, с первым испытанием вы справились. (дети садятся на места)

Предлагаю вам следующее состязание,

Проверить хочу я спортивные знания.

Есть слова съедобные – это булки сдобные,

Есть слова прекрасные – это розы красные,

А ловкие и сильные есть слова спортивные.

Вы, друзья, не зевайте, только в рифму отвечайте.

- Натянуты мускулы, словно стрела,

Идут состязанья особого ранга.

И сила здесь больше, чем ловкость, нужна,

В руках у спортсмена тяжёлая…(штанга)

- Да, был вопрос довольно прост

Теперь задам сложней:

В игре есть шайба, клюшка, лёд

Играем мы в … (хоккей)

- Вся в квадратах – белых, чёрных,

Деревянная доска.

А ряды фигур точёных –

Деревянные войска.

Люди их передвигают, коротают вечера.

Люди в …(шахматы) играют, интересная игра.

- Звучит свисток – забили гол

Игра зовётся как? (Футбол)

**Ведущий:** - Молодцы, ребята. Справились со сложными загадками.

Вы все знаете, что всем спортсменам приходится преодолевать различные испытания. Предлагаю и вам несколько сложных испытаний.

**Эстафета «Полоса препятствий»**

(перепрыгнуть с кочки на кочку, перепрыгнуть через препятствие, пролезть под воротцами, и бегом вернуться на место, передать эстафету следующему).

**Ведущий:** Молодцы участники команд, отлично справились с предложенными испытаниями. (дети садятся на места)

- Ребята, я знаю, что вы не только меткие и быстрые, но еще и эрудированные, знаете много пословиц и поговорок о здоровом образе жизни. Можете назвать?

( в случае затруднения воспитатель начинает, дети заканчивают)

1. В здоровом теле – здоровый дух.

2. Пешком ходить – долго жить.

3. Если хочешь быть здоров – закаляйся!

4. Смекалка нужна и закалка важна.

5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

6. Кто спортом занимается, тот силы набирается.

7. Здоровье дороже богатства.

**Ведущий:** - А я знаю одну поговорку: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Без них нам не прожить. Каждый любит воздухом свежим подышать, в воде поплескаться и на солнышке понежиться. Но с приходом осени солнышко светит все реже и реже. Предлагаю участникам команд попробовать выложить солнышко из палочек.

**Эстафета «Выложи солнышко»**

У первого ребенка в руках кольцо, у других – счетные палочки. Нужно на противоположной стороне выложить солнышко.

**Ведущий:** - Молодцы участники команд, хорошо справились с заданием.

- Я хочу открыть вам еще один секрет – секрет успеха во всех делах – умение дружить.

- Когда живется дружно,

Что может лучше быть!

И ссориться не нужно,

И можно всех любить.

Ты в дальнюю дорогу

Бери с собой друзей:

Они тебе помогут,

И с ними веселей.

**Ведущий:** - Ребята, вы справились со всеми испытаниями, теперь мы можем отдохнуть и потанцевать.

**Танец «Дружба – это не работа»**

**Ведущий**: - Молодцы, очень весело потанцевали!

Вот и закончились наши соревнования. Вы стали быстрыми? Вы стали ловкими? Вы стали меткими? Вы стали здоровее?

Все участники команд показали свою ловкость, быстроту, а главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Желаю вам крепкого здоровья, чаще улыбаться и никогда не унывать!

Пора пришла нам расставаться,

Но спортом надо заниматься

Не только в праздничные дни,

Сегодня, завтра и всегда,

Друг другу скажем: - Физкульт-ура!

- Ребята, сегодня вы все показали и доказали какие вы ловкие, сильные, быстрые, меткие. И поэтому я считаю, что каждый из вас достоин награды. (Вручение медалей, под музыку дети выходят из зала)

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 20 комбинированного вида»

Физкультурный досуг «Береги свое здоровье!»

для детей старшего дошкольного возраста

Подготовила и провела: Маралина Н.М., воспитатель высшей квалификационной категории

г. Саранск 2018