

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Майнский детский сад №5 «Теремок»

Физкультурное развлечение
в подготовительной к школе группе
«Где прячется здоровье?»

Подготовила и провела:
Рук. физ. воспитания/педагог-методист
Калина И.А.

р. п. Майна
2023 г.

Цель: способствовать формированию у детей представления о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, продолжать расширять знания детей о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные:

- Расширять знания у детей о факторах способствующих укреплению здоровья: о соблюдении режима дня, о соблюдении правил личной гигиены, о полезных продуктах, о витаминах и их значении

Развивающие:

- развивать физическую активность: ведение мяча одной рукой в движении, забрасывание мяча в кольцо,
- Вызвать у детей положительный настрой на выполнение спортивных упражнений;
- Развивать силу мышц ног, рук, ловкость, внимание, координацию, общую и мелкую моторику рук.
- Развивать познавательный интерес, память, мышление, связную речь, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать, делать умозаключение;
- расширять представление о том, что здоровье зависит от человека, за здоровьем можно и нужно следить, беречь, сохранять и поддерживать;

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе, стремление вести здоровый образ жизни;
- обогащать и активизировать словарь, развивать внимание, восприятие, речь.
- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми на темы: «Что такое здоровье», «Правила гигиены», беседы о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Чтение произведений К. Чуковского, Г. Остера, отгадывание загадок, рассматривание иллюстраций на тему «Здоровье», «Спорт».

Оборудование: мячи, лесенка-чудесенка, стойки с обозначениями витаминов, изображения витаминов, презентация о видах спорта, мультимедийная установка, дидактическая игра «Режим дня», музыкальный фон.

Ход занятия с детьми:

I. Вступительная часть занятия.

Дети входят в зал под марш, они разделены на 2 команды

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Посмотрите, сколько к нам с сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся и подарим свою улыбку.

А если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Значит мы желаем здоровья друг другу.

Воспитатель: А вы считаете себя здоровыми людьми?

Здоровый человек, он какой?

Дети: Сильный, красивый, ловкий, чистый, умный, с хорошим настроением

Воспитатель: А где прячется здоровье?

Дети: (ответы детей)

Входит герой. Он чихает, шмыгает носом. У него на шее шарф, шерстяные носки и он очень грустный.

Воспитатель: Здравствуйте! А вы кто?

Ребенок: Меня зовут Артем, я услышал как вам здесь весело и решил к вам.

Прийти

Воспитатель: Мы рады нашему гостю. А что с тобой случилось.?

Ребенок: Я часто болею и поэтому мне очень грустно.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему Артем часто болеет?

Что поможет нам и нашему Артему оставаться здоровыми?

Дети: физкультура, правильное питание, спорт и др.

Воспитатель: А я предлагаю вам ребята и тебе Артем отправиться на поиски здоровья.

Вы согласны?

Дети выполняют ОРУ под музыку. Ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, Приставным шагом, выбрасывая прямые ноги вперед, бег на носках.

Воспитатель : А здесь для нас приготовлены задания. И мы сними обязательно справимся. Оказывается не просто стать здоровыми.

Игра «Да или нет»

Чтоб здоровым оставаться надо правильно питаться. Будьте внимательны, если еда полезная – отвечайте «Да» и поднимайте руки вверх, если не полезная «Нет» и топайте ногами.

Каша вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый есть всегда

Вам полезно, дети? (Да)

Чипсы полезны? (Нет)

Щи – отличная еда.

Щи полезны детям? (Да)

Фрукты — просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда.

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряды.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компоты на обед.

Пить полезно детям? (Да)

Съесть мешок большой конфет –

Это вредно, дети (Да)

Лишь полезная еда,

На столе у нас всегда! (Да)

А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

Воспитатель: Значит здоровье прячется в правильном питании и в награду за правильно выполненное задание вам вручаю лучик.

А мы продолжаем наше путешествие (звучит музыка), все идут по кругу.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что это за буквы.

Дети : (ответы детей)

Воспитатель: А где содержатся витамины??

Дети: Во фруктах и овощах, в продуктах.

Воспитатель: Нашему организму необходимо есть разнообразную пищу и в том числе фрукты и овощи, в них витаминов больше всего. Витамины укрепляют наши кости, иммунную систему, заживляют раны и т.д.. Витамины преобразуют пищу в энергию.

Сейчас мы с вами посмотрим на экран и определим, где содержится витамин А, В, С, D.

Воспитатель: На столе находятся изображения продуктов, богатые витаминами. Необходимо определить какой витамин содержится в продукте.

Воспитатель: Я буду менять стойки, ваша задача определить какой витамин содержится в продукте. (Разбираем ошибки, если есть)

Воспитатель:

Раз- на цыпочки подняться

Надо всем, друзья, размяться

Два – нагнулись до земли

И не раз, а раза три

Три- руками помахали

Наши рученьки устали

На четыре руки в боки

Дружно делаем подскоки

Пять присели раза два

Шесть подумать нам пора

Ребята подходят к столу и берут изображение с продуктом. Затем определяют какой витамин находится в этом продукте.

Воспитатель: за выполненное задание вы получаете лучик (прикрепляем)

А сейчас я предлагаю вам отгадать к какому виду спорта относится этот инвентарь

На экране коньки- фигурное катание- слайд (ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ)

Клюшка, шайба – хоккей

Мяч, корзина – баскетбол

Мяч. Сетка – волейбол

В награду за выполненное задание – луч

А вы ребята, какими видами спорта можете заниматься? (дзюдо, легкая атлетика, гимнастика)

Я вас знакомлю с элементами видов спорта, т.е. мы не играем в баскетбол, а только учимся вести мяч и забрасывать его в корзину.

Чем мы с вами сейчас и займемся. Для этого мы разделимся на команды.

Эстафета «Забрось в кольцо»

Ведение мяча одной рукой с забрасыванием мяча в кольцо.

Эстафета: «Лесенка - чудесенка»

Выполняем прыжки из квадрата в квадрат.

В награду за выполненное задание – луч.

Воспитатель: Как вы думаете. А что еще полезно для вашего здоровья? (ответы детей)

Для вас следующее задание.

Ребята, назовите части суток? (ответы детей)

На экране изображен режим дошкольника.

Посмотрите, утром вы что делаете? (ответы детей)

А днем? Вечером? Ночью? (ответы детей)

Сейчас вы разделитесь на команды, подойдете к мольберту и с в правильном порядке прикрепите картинки с изображением режима дня.

В награду за выполненное задание – луч

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам поиграть в подвижную игру «Третий лишний»

В награду луч (изображение подвижной игры»)

Релаксация «Солнечный лучик»

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

Педагог говорит:

— Мы играли, играли и немного устали.

Присели отдохнуть и задремали.

Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз — откройте глаза;

коснулся лба - пошевелите бровями;

коснулся носа — наморщите нос;

коснулся губ — пошевелите губами;

коснулся подбородка — подвигайте челюстью;

коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи;

коснулся рук — потрясите руками;

коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

Итог занятия

Воспитатель: Ребята, мы нашли с вами где прячется здоровье?

Дети: Да

Воспитатель: Где?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: посмотрите на наше солнце, он подскажет, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье.

А что вам сегодня понравилось больше всего? (ответы детей)

А что не понравилось? (ответы детей).

Я желаю вам, чтобы вы оставались здоровыми всегда. Теперь вы знаете, как его сохранить.

Для вас дети старшей группы изготовили небольшие подарки.