

## Спортивно-оздоровительное мероприятие для детей старшей группы

### «Как важно быть здоровым»

#### Цели:

- Пропагандировать здоровый образ жизни
- Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья
- Развивать творческие способности
- Обучать общению
- Пропаганда культуры здоровья

#### Подготовительная работа:

- Разработка сценария
- Подготовка участников
- Оформление плаката о здоровом образе жизни
- Оформление зала

#### Оборудование:

- Спортивные костюмы
- Спортивный инвентарь
- Массажные шарики

#### Ход занятия:

##### Воспитатель:

Ребята, мы всю неделю говорили с вами, про здоровье, спорт и закаливание, про правильное питание и режим дня. Одним словом про здоровый образ жизни.

Здоровье — Это данный с рождения бесценный дар, который преподносит человечеству природа. Без него практически невозможно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. Многие люди растрачивают этот дар впустую, порою забывая, что потерять здоровье очень легко, а вот вернуть его очень и очень трудно, а иногда и невозможно.

Давайте проведем мини опрос по знанию правил ЗОЖ. Я буду задавать вам вопросы, что полезно, а что вредно, что правильно, а что нет.

Пропагандируют прогулки на свежем воздухе. (Это хорошо или плохо?)

А для чего они нужны? Послушайте варианты ответов и выберете верный.

1. Чтобы не мешать родителям заниматься домашними делами.
2. Так укрепляется здоровье и закаляется организм.
3. На улице больше возможностей для общения с друзьями.
4. Дома грязный воздух.

Мыть руки перед едой и после посещения туалета. (Это хорошо или плохо?)

А в каком из этих случаев тоже непременно нужно вымыть руки?

1. После игры в компьютерные игры.
2. После еды.
3. После игры с домашними животными.
4. После сна.

Что из перечисленного больше всего вредит твоему здоровью?

1. Ежедневные прогулки зимой.
2. Занятия спортом в летнюю жару.
3. Чрезмерное увлечение калорийностью и составом пищи.
4. Несоблюдение правил личной гигиены.

Все мы умываемся утром и моем ноги вечером потому что:

1. Пытаемся избавиться от микробов.
2. Не хотим, чтобы над нами смеялись окружающие.
3. Нужно очистить кожу от загрязнений, а еще это способствует закаливанию организма.
4. Это древняя украинская традиция.

Что из перечисленного больше всего вредит здоровью человека?

1. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков.
2. Хождение босиком по утренней росе.
3. Употребление зеленых яблок.
4. Питье холодной воды.
5. Еда, лишенная витаминов, с избытком жиров и холестерина.
6. Употребление сладкого.
7. Прогулки во время дождя.

Тот, кто заботится о здоровье своих зубов...

1. Никогда не ест после холодного горячее и наоборот.
2. Полощет рот водой после каждого приема пищи.
3. Полностью отказывается от сладкого.
4. Пытается меньше улыбаться и не вступать в драки.
5. Чистит зубы утром и вечером.

Воспитатель:

Отлично! Вы настоящие молодцы, все знаете про здоровый образ жизни.

А теперь, что бы вас немного развеселить, мы проведем «Веселые старты», после чего я научу вас, как легко и весело сделать расслабляющую гимнастику для ваших ножек, которые устают за весь день, бегая и прыгая в детском саду.

Наши «Веселые старты», будут проходить в следующем порядке:

- Мини-полоса препятствий
- Гонка крабов
- Гонка мячей
- Эстафета – поезд

Используемый инвентарь: корзина, мячи, обручи, фитболы

И так, как и обещала, для того, чтобы отдохнуть и сделать наши ножки здоровыми, я проведу для вас мастер класс по упражнениям с массажными мячиками.

Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику.

И так начнем.

Дети садятся на коврики и повторяют движения за воспитателем.

Мячик сильно по сжимаю

И ладошку поменяю.

(сжимать мячик правой рукой, затем левой)

Здравствуй, мой любимый мячик!

Скажет утром каждый пальчик.

(удержать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем)

По ногам круги катаю,

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу.

(катать мяч ладонь правой руки вправо-влево, назад – вперед)

Танцевать умеет танец,

На мяче мой каждый палец.

(катать мяч кончиками пальцев ног)

Тише, мяч, не торопись,

Ты по ручкам прокатись,

Ты по ножкам прокатись,

И обратно возвратись.

(движения соответствуют тексту)

Воспитатель:

Ну, что ребята, понравились вам такие упражнения?

Надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Потому что здоровье играет большую роль в жизни человека. В здоровом теле, как говорится, здоровый дух.