

«Родники здоровья».

Физкультурно-оздоровительный досуг для детей старших и подготовительных групп.

Цель: Формировать навыки здорового образа жизни; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, понимание необходимости выполнять санитарно-гигиенические правила; формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; доставлять радость и удовольствие от игр развивающей направленности; создавать условия для проявления настойчивости, смекалки, взаимопомощи.

Материал. «Полезные и вредные продукты», корзина с мылом, полотенце, зубная щетка, зубная паста, мыльница.

Ход досуга.

Дети входят в зал, выстраиваются в две шеренги.

Будь здоровым, как вода,
Будь красивым, как весна,
Будь богатым, как земля,
Щедрым будь, как осень.

Ведущий. В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья». Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье, про здоровый образ жизни. Мы рады приветствовать наших участников – команды «Неболейка» и «Здоровейка».

Команда «Неболейка»

Мы - команда «Неболейка»!
Шлём соперникам привет
И от всей души желаем,
Давать правильный ответ!

Команда «Здоровейка».

Мы – команда «Здоровейка»!
К вам на конкурсы спешили
И смекалку и уменье
Мы с собою захватили!

Ведущий. Скажите, что нужно делать. Чтобы оставаться здоровым?

Мы с вами знаем много правил, как оставаться здоровыми и ребята сейчас про это расскажут.

Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться.

- Ребята, а давайте сделаем не большую, но полезную зарядку.

Комплекс ОРУ «Солнышко лучистое ... ».

Ведущий. А кто мне расскажет, как мы должны ухаживать за своими зубами?

Что будет если этого не делать? Посмотрите, кто к нам пришёл?

Входит Зубная щётка.

Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой я дружу,
Вам усердно я служу.
Помнить вы должны всегда
Эти правила, друзья.
Язычок и зубки чистить,
Полоскать рот после еды.
Сахар, сладости не кушать,
Замени другим ты их.
Больше ягод, больше фруктов.
Овощей ты не забудь
Все на месте будут зубки
Про врачей ты не забудь.

Ведущий. Мы очень рады видеть тебя. И ты желанный гость в любом доме!
Оставайся снами.

Зубная щётка. я ребятам дам задания про моих друзей. Без которых нам тоже будет туго.

Что вы делаете по утрам когда встаете с кровати? Первые ваши действия.(чистить зубы щеткой, мыть руки мылом,)

Ведущий. Следующее правило «Чистота - залог здоровья».

Эстафета «Умывание»

Участники команд по очереди бегут на противоположную сторону зала. Из предложенных (мыло, расческа, зубная паста, щетка, полотенце) выбирают предметы, которые требуются для совершения утренних процедур, затем возвращаются на обратно и передают эстафету следующему игроку.

Зубная щётка. Молодцы справились с заданием. Никогда не забывайте про таких друзей. Умывайтесь, обливайтесь, закаляйтесь!

Ведущий. У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Сценка «Лень».

Мама-Доченька, вставай с постельки.

Дочь - Мне лень.

Мама- Доченька, иди, умывайся и чисти зубки.

Дочь - Мне лень.

Мама – Доченька, иди, кушай кашу.

Дочь – Мне лень!

Мама – Доченька, иди, погуляй.

Дочь – Мне лень!

Мама – Доченька, скушай конфетку.

Дочь – Давай!

Ведущий. Не ленись! Больше двигайтесь, выполняйте гигиенические процедуры. Занимайтесь спортом, делайте зарядку, её можно делать даже сидя на стуле.

Танец «танец с лентами».

Ведущий. Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна.

- Помните, что наше здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Надоело зайныке

Лист жевать капустный!

Ну, во-первых, маленький,

Во-вторых, не вкусный.

Для начала съел сметаны

Втихаря от строгой мамы,

Навернул борща тарелку.

Съел орешков вместе с белкой

Чуть колбаски, чуть сырочка,

Бутерброд и тортик точка.

Он у доктора сидит:

У него живот болит.

Надо правильно питаться,

Чтоб здоровым оставаться.

Игра «Да и нет».

Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательным: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «да», если про неполезную – отвечайте «нет».

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Да!

Лук зелёный есть всегда

Вам полезно, дети?

Да!

В луже грязная вода.

Пить её полезно?

Нет!

Щи – отличная еда

Щи полезны детям?

Да!

Мухоморный суп всегда

Есть полезно?

Нет!

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Да!

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Нет!

Овощей растёт 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!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Да!

Игра «Витамины и микробы»

Каждому участнику команды дается малый мяч это и будет витаминка на противоположной стороне лежит у каждой команды корзина.

Задача игроков попасть в корзину мячом, то есть попасть витаминкой в микроб. У чьей команды больше мячей в корзине, та и побеждает.

Ведущий. Мы с вами много говорили про витамины. Какие витамины вы знаете?

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в (моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке)

Помни истину простую:

Лучше видит только тот

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти (молоке, мясе, хлебе) .

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды он есть (апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке) .

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть не очень вкусный он.

Витамин Д- делает наши руки и ноги крепкими. Его можно найти в (молоке, сыре, яйцах) .

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней

Без болезней – лучше жить.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Эстафета «Преодоление микробов»

На самокате каждый участник объезжает кольца змейкой, не задев их доезжает до конуса и возвращается обратно, передает самокат следующему.

Ведущий. Подведём итог: я буду вам называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопаете, если не согласны, то топаете.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом;

- Надо меньше двигаться;

-Надо есть продукты, которые полезны для здоровья;

- Когда кушаешь можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу;

- Есть надо медленно;

- Закаляться вредно;

- Зубы чистить 2 раза в день;

- Очень вредно полоскать рот после еды;

- Полезно есть чипсы, жирную пищу, пить газировку;

- Соблюдать режим дня;

- Плохо дышать свежим воздухом.

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить

Научить его ценить

Эти правила важны,

Вы запомнить их должны,

Будьте здоровы!

Подведение итогов. Награждение участников.