

## «Здоровье – главная ценность!»

**Цель – формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности вести здоровый образ жизни**

**Задачи: закреплять у детей знания о собственном здоровье; укрепление организма детей посредством вовлечения в активную деятельность; развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.**

**Форма проведения: эстафеты**

**Участники: воспитанники старшего возраста**

### **Ход мероприятия**

#### **Ведущая:**

Сегодня день не как всегда,  
Немножко необычный,  
И настроение, и здоровье  
У всех ребят отличное!

А что такое здоровье?

Дети предлагают варианты ответов.

И: Вот мы и поговорим об этом. И не просто поговорим, а поиграем!

Проводится разминка и физкультурные эстафеты с интеллектуальными заданиями. После выполнения эстафеты каждый раз дается карточка с определенным изображением.

#### **Инструктор по фк:**

Режим, ребята, много значит,  
Поможет он решить задачи,  
Когда ложиться и вставать,  
Когда сидеть, когда играть.

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья -  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать,  
Нужно раньше лечь поспать.  
Ну а утром не лениться -  
На зарядку становиться!

Эстафета 1 «Распорядок дня»: Дети младшего возраста поочередно идут по кочкам (4 штуки) и собирают разрезную картинку (малыш с гантелями).

Дети старшего возраста поочередно идут по кочкам (7 штук) и раскладывают картинки в нужном порядке: Зарядка, Игра, Тихий час.

**Команда получает карточку с изображением будильника.**

**И:**

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же спрячутся они?

Очень интересно.

Объясняет мама мне:

«Они спрячутся везде.

Ты из фруктов, овощей,

Получай их поскорей!».

*(витамины)*

**Дети отгадывают загадку.**

В рифму дай, дружок, ответ

Словом «ДА» иль словом «НЕТ».

Но, смотри, не торопись,

На крючок не попадись!

Дети старшего возраста подпрыгивают на слово «Да», приседают на слово «Нет».

Йогурт, он из молока?

Он полезная еда?

Из яйца у нас омлет?

Зубы в дырах от конфет?

На кухне есть сковорода?

Борщ – полезная еда?

После завтрака – обед?

Нужно мясо котлет?

В луже чистая вода?

Вскипеть должна вода?

Чипсы – полезная еда?

Жвачку мы будем жевать никогда?

Свеклу класть нам в винегрет?

Спать ложатся на буфет?

Овощи – полезная еда?

Фрукты сладкие всегда

Эстафета 2 «Овощи и фрукты». Дети поочередно берут один предмет (фрукт или овощ), кладут в продуктовую авоську и бегут выкладывать овощ в зеленую корзинку, а фрукт - в красную корзинку. Передают продуктовую авоську следующему участнику.

**Команда получает карточку с изображением овощей и фруктов.**

**И:** Сейчас речь пойдет о личной гигиене и чистоте! Отгадайте-ка загадки! Детям младшего возраста показывается картинка, они могут выбрать ответ.

1.

Бывает семейным, хозяйственным, банным,  
Бывает пахучим и разного цвета,  
Бывает размера и формы любой,  
Но скользким бывает только с водой!

**Д: Мыло!**

2.

Хоть на вид она не очень хороша,  
И немножечко похожа на ежа,  
Очень любит перед тем, как лягу спать,  
На зубах моих минутку поплясать.

**Д: Зубная щетка.**

3.

Вафельное, полосатое,  
Гладкое и лохматое,  
Как только умываешься,  
С ним с первым обнимаешься!

**Д: Полотенце.**

4.

Вот какой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый, подогретый.  
На полу не видно луж.

**Д: Это душ!**

Эстафета 3 «Прими душ». Дети поочередно продевают через себя сверху вниз обручи, отгадывают загадку и бегут в конец колонны.

**Команда получает карточку с изображением банных принадлежностей.**

**И:**

Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!

Чтоб успешно развиваться, надо ею заниматься.

Нам полезно, без сомненья,

Все, что связано с движением!

Эстафета 4 «ГТОшки». Дети прыгают из обруча в обруч, пролезают в большой обруч и бегут в конец колонны.

**Команда получает карточку с логотипом ГТО.**

**И:**

Чистота — залог здоровья,

Чистота нужна везде:

В саду, дома, на работе,

И на суше, и в воде.

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

**И: Я начну, а вы** продолжите одно очень известное выражение:

Солнце, воздух и вода -

Наши лучшие ... друзья!

**речь идет о** закаливании организма! Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно. Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье. Предлагаю вам поделиться друг с другом маленьким солнышком!

Эстафета 5. Дети бегут между фишками и передают друг другу жёлтый мячик.

5. Подвижная игра «Солнце, Воздух и Вода». По команде «ВЕТЕР» дети бегают врассыпную; по команде «СОЛНЦЕ» дети останавливаются на месте и поднимают руки вверх; по команде «ВОДА» дети приседают на месте, делая плавательные движения руками.

**Команда получает карточку с изображением волн, солнца и ветерка.**

**И:** Все вы молодцы, ребята! Давайте теперь повторим, что нам нужно, чтобы быть здоровыми:

- питаться правильно;

- соблюдать личную гигиену;
- соблюдать режим дня;
- заниматься физкультурой и спортом;
- закаляться.

И: А еще нужно стараться всегда быть в хорошем настроении, это тоже очень важно для здоровья!

Инструктор дает задание детям и воспитателям изготовить что-нибудь функциональное и красочное из карточек: книгу, игру-ходилку, макет ... За изготовление предусматривается ценный приз.

Инструктор прощается с детьми, мероприятие заканчивается.

