**Спортивное развлечение для детей старшего дошкольного возраста**

**«Где прячется здоровье?»**

**Цель:** учить детей заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;

- уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

- развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать

умозаключение;

- закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

**Ход развлечения**

 Под ритмичную музыку дети входят в зал.

**Ведущий:** Здравствуйте ребята!

*Ты скажешь «здравствуй!» человеку,*

*Улыбнется он в ответ.*

*И, наверно не пойдет в аптеку,*

*И здоровым будет много лет.*

Что мы желаем человеку, когда говорим «здравствуйте!»?

Ответ детей.

**Ведущий:** Правильно здоровья. Вот и мы сейчас пожелаем друг другу здоровья. Давайте встанем парами друг напротив друга.

*Дети выполняют.*

*Здравствуй, друг! (дети здороваются за руку)*

*Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)*

*Где ты был? (грозят пальчиком)*

*Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)*

*Ты пришел! (разводят руки в стороны)*

*Хорошо!* *(обнимаются)*.

**Ведущий:** Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте». Сегодня мы поговорим на очень важную тему о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

**Ведущий:** Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

*«Давным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».*

*Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!*

(заканчивает звучать музыка)

Значит, здоровье – спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Чтобы наше солнце заулыбалось, нам надо найти и собрать все лучики. Ребята. Вы готовы?

Ответ детей.

**Ведущий:** Первый лучик – это сила. А чтобы человек был сильным, он должен заниматься физкультурой. Я приглашаю вас на разминку.

*Сделаем разминку – держим ровно спинку.*

*Руки вверх поднять прямые. Вот высокие какие!*

*Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.*

*А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!*

*Этим славным упражнением поднимаем настроение.*

*Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день!*

Посмотрите, сколько сил у нас появилось! А у нашего солнышка появился один лучик. Хотите, чтобы солнце засияло всеми своими лучиками?

Ответ детей.

**Ведущий:** Сейчас я буду загадывать вам загадки, а вы отгадывать.

*(загадки о личной гигиене)*

**Ведущий:** Молодцы! Скажите, а как одним словом можно назвать все эти предметы?

Ответ детей.

**Ведущий:** Правильно. Вот и второй лучик под названием «гигиена» появился у нашего солнца. Чтобы узнать, как называется третий лучик нашего, я покажу вам фокус (показывает пластмассовою бутылку). Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Ответ детей.

**Ведущий:** Сейчас мы увидим, кто там прячется.

*Один, два, три – невидимка, из бутылочки беги!* *(опускает бутылочку в таз с водой и нажимает на нее, из бутылочки бегут пузырьки).*

Что за невидимка сидела в бутылке?

Ответ детей.

**Ведущий:** Правильно, это воздух.

*Без дыханья жизни нет,*

*Без дыханья мерзнет свет,*

*Дышат птицы и цветы,*

*Дышит он, и я, и ты.*

Давайте выполним упражнения на дыхание.

«Погреемся» *(руки разводят в стороны, затем быстрыми движениями скрещивают их перед грудью, хлопают ладонями по плечам, произнося: «У-х-х».*

«Заблудился в лесу» *(делают вдох, на выдохе громко произносят: «А-у-у».*

Ребята, скажите, зачем мы выполняли дыхательные упражнения?

Ответы детей.

**Ведущий:** Правильно, чтобы организм обогатился кислородом. Вот и третий лучик появился у солнышка. Как он называется?

Ответ детей.

**Ведущий:** Дети, что это? *(показывает модель часов).* Как вы думаете, зачем нам нужны часы?

Ответы детей.

**Ведущий:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы соблюдать режим дня. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания.

вы думаете, что такое режим?

А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Собери картинку».

**Воспитатель:** Дети, значит, как называется четвертый лучик здоровья?

**Ответ детей.**

**Ведущий:**

*Дети, чтоб здоровым остаться,*

*Нужно правильно питаться.*

*Пищей сладкой шоколадной*

*Ты не увлекайся.*

*Очень кислого, соленного*

*Ты остерегайся.*

*Только овощи и фрукты,*

*Очень вкусные продукты.*

Давайте поиграем с вами в словесную игру о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

*Ешь больше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.*

*Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.*

*Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.*

*Пейте дети молоко, будете здоровы.*

Молодцы, ребята, вы умеете выбирать полезную еду.

**Ведущий:** Итак, как же называется пятый лучик здоровья?

**Ответы детей.**

**Ведущий**: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. И солнышко из грустного превратилось в веселое.

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии (а это выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня), то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

Дети, вам понравилось занятие? Какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?