

## Конспект спортивного развлечения для детей старшей группы «Путешествие в страну Здоровья»

Подготовила инструктор по ФК  
Апарина Л.И.

Цель. Сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей устойчивого представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Содействовать систематизации знаний о здоровом образе жизни.
- Создавать условия для потребности в двигательной активности.
- Способствовать желанию детей заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: Беседы с детьми о пользе занятиями спортом и физкультурой, о значении соблюдения правил гигиены, режима дня и правильном питании. Чтение и рассматривание книг о спорте и здоровье.

Место проведения: спортивный зал

Участники: дети старшей группы, воспитатель.

Оборудование: обручи 7 шт., разметочные конусы, стойки, дуги для подлезания, гимнастические скамейки, мягкие модули, дорожки с изображением следов, горка, тумба, деревянные кочки для ходьбы, 3 модуля, 3 клюшки с шайбами, письмо.

Ход занятия.

Дети входят в спортивный зал.

Восп: Здравствуйте ребята. Очень рада всех вас видеть. Ребята сегодня утром почтальон принес письмо, давайте посмотрим от кого оно и что там написано. Инструктор читает письмо. **Дорогие ребята**, вам пишут жители страны здоровья. В нашей стране все жители здоровы и сильны, у нас нет никаких болезней, потому что у нас всегда хорошее настроение, мы занимаемся спортом, следим за чистотой, правильно питаемся и много гуляем и никого не обижаем.

Ждем вас в гости.

Восп. Предлагаю вам ребята отправиться в Страну здоровья.

Полоса препятствий: Проползти по скамье на животе подтягиваясь руками, пролезть под дугу, шагать по кочкам, подняться по горке на возвышение и спрыгнуть с него на мат, прыжки из обруча в обруч, ходьба по дорожкам, прыжки через модули. (дети проходят полосу препятствий 3 раза)

Восп: Обращается к детям – «Вот мы и попали с вами в страну здоровья, ребята вы не устали? Тогда давайте проведем экскурсию по стране здоровья. Первый город который мы посетим – это **город Гигиены**.

Восп. А вы знаете дети о значении гигиенических процедур (ответы детей). А теперь давайте посоревнуемся, чья команда самая быстрая и чистая.

Эстафета «Чистюля»

Атрибуты: мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа, бумажные салфетки, поднос.

Дети строятся в две колонны по 4 человека. По команде «раз два три- беги!» бегом по очереди переносят предметы гигиены, первый ребенок бежит с подносом и кладет его на стол, и так далее. Последний ребенок бежит до стола, забирает все предметы гигиены неся их на подносе, возвращается к своей команде.

Восп: Ребята, вы все теперь знаете, что нужно соблюдать гигиену, содержать свое тело в чистоте. Умываться, принимать душ, чистить зубы, ведь от грязи может самый здоровый человек заболеть. **Первый закон страны Здоровья – это чистое тело**. В стране здоровья есть еще и другие законы.

Восп: Ребята, давайте дальше отправимся путешествовать по стране Здоровья, и посетим **город Спорта**.

Эстафета: «Хоккей»

Команда стоит в колонне по одному, у первого игрока в руках клюшка, шайба лежит на полу. По сигналу игрок ведет шайбу клюшкой до конуса. Обводит конус и возвращается к своей команде, передает клюшку следующему.

Эстафета: «Кто быстрее!»

Команда стоит в колонне по одному, у первого участника в руках мяч. По сигналу первый ребенок, катит перебирая руками мяч до конуса, обводит конус, возвращается к своей команде таким же способом.

Восп: Ребята вы все хорошо играли, соревновались, вы двигались. Мне кажется, что вы сможете назвать еще один **закон Страны Здоровья. Здоровье- это движение.**

Восп: А сейчас мы проведем конкурс.

Конкурс: Кто быстро и правильно найдет картинки с полезными и вредными продуктами питания.

Оборудование: картинки с изображением продуктов питания, разложенные на полу.

Два участника

(игру повторять 2-3 раза).

Восп: Ребята, вы молодцы быстро справились с этим заданием. Вы теперь хорошо запомнили, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться есть полезные продукты и витамины. И это как вы уже догадались, еще один закон страны Здоровье.

**Здоровье – это правильное питание.**

Восп: В стране Здоровья есть еще один закон. Скажите, должен ли здоровый человек быть добрым, щедрым, помогать людям, уметь видеть и понимать прекрасное? (ответы детей).

Вы сейчас открыли четвертый закон страны Здоровья, **Здоровье – это доброе сердце.**

Игра «Передай не зевай»

Оборудование: обручи – 6 штук, кубики – 15 штук,

Дети стоят в колонне друг за другом, перед первым ребенком два обруча в одном из них лежат пять кубиков. Первый ребенок берет кубик и передает его следующему над головой. Последний ребенок передает кубик снизу между ног впереди стоящему. После того как кубик оказался снова у первого ребенка он кладет его в противоположный обруч и только после этого может взять следующий кубик.

Восп: Ребята, давайте вспомним все законы страны Здоровья.

- Здоровье – это чистое и сильное тело;
- Здоровье – это правильное питание;
- Здоровье – это движение;
- Здоровье – это доброе сердце.

Восп: Теперь вы знаете законы страны Здоровья и если вы будете соблюдать их, то сможете стать жителями Страны Здоровья!

До скорых встреч. Желаю вам здоровья!

Дети: выходят из спортивного зала.

