

Физкультурный досуг «Путешествие в страну Здоровья»  
Старшая группа

Ноябрь 2021г.

**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.

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

Ход занятия.

Дети входят в спортивный зал.

**Инструктор:** 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 здоровье. 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.

**Инструктор:** Предлагает детям 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)

**Инструктор:** 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.

**Инструктор:** Спрашивает детей 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 8 человек. 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.

**Инструктор:** 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.

**Инструктор:** 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 мягкий модуль. По сигналу первый ребенок, катит перебирая руками модуль до конуса, обводит конус, возвращается к своей команде таким же способом.

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

**Инструктор:** 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.

Участники собирают картинки где нарисованы только полезные продукты.

**Инструктор:** 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.

**Инструктор:** 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.

**Инструктор:** Ребята, давайте вспомним все законы страны Здоровья.

- Здоровье – это чистое и сильное тело;
- Здоровье – это правильное питание;

- Здоровье – это движение;
- Здоровье – это доброе сердце.

**Инструктор:** 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.