**Спортивно-познавательное мероприятие для детей старшего дошкольного возраста**

**«Где прячется здоровье?»**

**Составитель сценария: Александрова Л.А., воспитатель**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни

**Задачи:**

1.Закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки.

2.Закрепять знания о пользе личной гигиены, правильного питания, занятий спортом для организма человека.

3.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Методические приемы:**

-художественное слово

-проблемные ситуации

-беседы

-физкультминутки

-спортивные игры (эстафеты)

**Оборудование:**

-мультимедийный комплекс

-презентация в программе Пауэр Пойнт

-музыкальное сопровождение

-спортивное оборудование для эстафет

**Ход мероприятия:**

**Ведущий 1:**

День необычный сегодня у нас,

Мы искренне рады приветствовать вас!

Для важной игры собралась детвора

Её начинать нам сегодня пора.

Здравствуйте ребята! Здравствуйте взрослые!

**Ведущий 2:**

Что такое «Здравствуйте»?

Лучшее из слов!

Потому что «Здравствуйте»

Значит – будь здоров!!!

Звучит спокойная музыка (отрывок Р.Штрауса)

**Ведущий 1:** Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.

**Слайд № 1 (изображение богов Олимпа)**

«Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Они решили создать человека. Стали решать, каким должен быть человек.

**Слайд № 2**

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным».

**Слайд № 3**

Другой сказал: «Человек должен быть здоровым».

**Слайд № 4**

Третий сказал: «Человек должен быть умным».

**Слайд № 5**

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?

**Слайд № 6**

Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море,

**Слайд № 7**

другие — за высокие горы.

**Слайд № 8**

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!»

Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

(Ответы детей: быть сильными, ловкими и др..)

Вот мы сейчас и проверим какие вы сильные, ловкие, здоровые!

**Физкультминутка:**

«Мы на плечи руки ставим,

Начинаем их вращать,

Так осанку мы исправим,

1, 2, 3, 4, 5,

Руки ставим перед грудью,

В стороны разводим,

Мы разминку делать будем,

При любой погоде,

Руку правую поднимем,

А другую – вниз опустим,

Мы меняем их местами,

Плавно двигаем руками,

А теперь, давайте вместе,

Пошагаем все на месте.»

Молодцы! Я вижу, что у вас большой запас сил, бодрости, выносливости.

Ведущий 2:

Слайд № 9 Изображение солнца (без лучей)

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем.

Давайте познакомимся с первым лучиком.

**Слайд №9 Появление 1 лучика**

Хотите узнать его название? Для этого вам нужно отгадать загадки.

Вместе с ответом детей на лучик появляется картинка.

Ускользает, как живое,                    Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.                         А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,                       И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.                      Чем у волков, у медведей.

                          (Мыло)                                               (Расческа)

Пластмассовая спинка,                   И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка,                           Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит,               А любому правду скажет –

Нам усердно служит.                      Все как есть ему покажет.

              (Зубная щетка)                                                 (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,                     Хвостик из кости,

После ванной паренька.                  На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось –          Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка.                          Чистить брюки и кафтан.

                          (Полотенце)                                         (Щетка)

Каким общим словом можно назвать эти предметы? (предметы личной гигиены).

Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы? (ответы детей).

**Дети:** Чтобы быть чистыми.

**Ведущий 2:** Как называется первый лучик?

**Дети:** чистота, гигиена.

**Слайд № 9 На первом лучике появляется название «Гигиена» .**

Лучик предлагает вам поиграть. Дети делятся на 2 команды. На шею им повязываются платочки двух цветов.

**Эстафета «Выбирай-ка»**

Из одной общей корзины с предметами дети должны выбрать предметы личной гигиены и перенести в свои корзины.

**Ведущий 1:**

Пришло время познакомиться со вторым лучиком, а как он называется, вы догадаетесь рассмотрев картинку.

**Слайд № 9. Появление 2 лучика, на нем картинки с видами спорта.**

(дети рассматривают картинку на слайде и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура)

**Слайд № 9 – Под 2 лучиком появляется название- спорт**

**Ведущий 1:** Спорт это — жизнь и здоровье. Люди с самого рождения жить не могут без движения. Спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым. Чтоб ангиной не болеть и простуди не бояться, советую всем вам спортом заниматься. Согласны посоревноваться?

**Эстафета «Поменяй предмет»**

В середине дистанции на полу лежит обруч, в нем кубик. Ребенок бежит с гантелей в руках, кладет ее в обруч, кубик забирает. Обегает вокруг ориентира, отдает кубик следующему участнику.

**Ведущий 1:** Вы показали свою скорость и ловкость, а теперь, посмотрим какие вы аккуратные.

**Эстафета «Кто быстрее перенесет теннисные мячики»**.

Дети по очереди несут мячики на ракетках к кубу, потом бегут обратно и передают эстафету.

**Ведущий 1:** Отлично справились с заданием. Сразу видно – вы спортивные ребята. Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята!

**Слайд №9: Появляется 3 лучик здоровья**

**Ведущий 2:** Чтобы узнать, как называется этот лучик нашего здоровья, мы проведем опыт. Загляните внутрь этой трубочки. (раздает трубочки для коктейля) Что вы там видите?

**Дети**: Ничего нет.

Сейчас мы увидим, кто там прячется (дети берут стаканчики с небольшим количеством воды). Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в нее аккуратно, медленно, из трубочки бегут пузырьки).

Что за невидимка сидел в трубочке?

**Дети**: Это воздух.

**Слайд № 9 : На 3 лучике появляется надпись- воздух**

**Ведущий 2:**

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя).

Что вы почувствовали? Можно долго без воздуха? (Суждение детей).

Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

**Дыхательное упражнение:**

«Погреемся». И.п. – о.с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать «у-у-х».

«Заблудились в лесу» сказать на выдохе «а-у-у».

**Слайд № 9** : **Появляется 4 лучик**

**Ведущий 1:**Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

 - Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

Ребята, а вы знаете, как правильно питаться? Ведь здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Ответы детей.

И так как же называется 4 лучик? Ответы детей.

**Слайд № 9** **На 4 лучике появляется надпись – правильное питание**

-Послушайте друзья, что я вам расскажу о питание. Правильное питание – это отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Главное правило здорового питания – не переедать! Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням. Второе правило – это соблюдение режима питания. Важно питаться в одни и те же часы. Третье правило – это разнообразное питание. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают организму стать более сильным. А третьи - фрукты и овощи – помогают организму расти и развиваться. Я предлагаю вам поиграть в интерактивную игру

**Слайды № 10 – 14** **«Путешествие в мир полезных продуктов»**

**Игра проводится на компьютере. Команды по очереди выполняют задание.**

**Ведущий 2:** Многие взрослые и дети любят газировку. Особенно кока-колу или пепси-колу. А также сладкие сосательные конфеты и жевательную резинку. Хотите узнать, что происходит в нашем желудке, если выпить стаканчик газировки, а потом съесть сладкую конфетку?

**«Опыт с газировкой».**

В стакан наливаем газированный напиток, опускаем конфету «Ментос». В результате образуется большое количество газа, пена выходит из стакана.

Ребята большое количество газа опасно- ребенок может поперхнуться и даже задохнуться.

Теперь вы знаете, какие продукты полезны, а какие вредны. И мы смело можем отправляться в магазин за покупками.

**Эстафета «Полезные продукты»**

Ребенок добегает с корзиной в руках до «прилавка магазина», выбирает и кладет в корзину полезный продукт, возвращается на старт, выкладывает продукт на стол, передает пустую корзину следующему участнику.

**Ведущий 1:** Ребятки наши устали, решили немного отдохнуть.

**Релаксация «Сон на полянке»**

Дети садятся в позу «лотоса», опускают головы – «засыпают» под шум леса, голоса птиц.

Сейчас вам всем снится один и тот же сон. В этом сне вы видите, как лучики солнца пробиваются сквозь молодую зелень деревьев и освещают лесную полянку. Бабочки порхают с цветка на цветок. Трудолюбивый муравей несёт прутик для своего домика. Полюбуйтесь просыпающимся лесом, как красив он в солнечных лучах. Послушайте пение птиц: синицы поют синие песни, малиновки – малиновые. Всё живое радуется новому дню, пробуждению. (пауза) На счёт 1, 2, 3 дети просыпаются и встают.

**Слайд № 15: Все что было на слайде + появляется 5 лучик**

**Ведущий 2**: А вот следующий лучик предлагает вам послушать песню и догадаться, как он называется

**Звучит музыка «Если хочешь быть здоров….»**

Смолоду закалишь­ся — на весь век сгодишься. Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

**Дети:**

— Обливание под душем.

— Обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой.

**—** Полоскани**е** горла.

— Бег в прохладном помещении.

Как вы думаете, для чего люди закаляются?

*(Ответы детей)*

Какие вы молодцы, все знаете. Теперь вы знаете, как называется 5 **лучик здоровья**.

**Дети:** Закаливание.

**Слайд № 15** **появляется надпись закаливание, картинки с видами закаливания.**

**Слайд № 15** **появляется 6 лучик**

**Ведущий 1:** Ребята, у нас остался не открытым только один лучик. Хотите узнать его название?

В жизни бывают разные моменты, когда нам бывает грустно, тоскливо, но не надо грустить долго, постарайтесь выработать в себе привычку радоваться жизни и не думать, а плохом!

И сейчас мы с вами покажем своё веселое настроение.

**Музыкальная пауза: танец «Разноцветная игра»**

**Ведущий 1:** Какое у вас сейчас настроение?

**Дети:** веселое, радостное.

**Ведущий 1:** вы уже догадались, как называется 6 лучик здоровья? Ответы детей.

**Слайд № 15** **На 6 лучике появляется смайл и надпись позитивное настроение**.

**Слайд № 16 Веселое улыбающееся солнышко**.

**Ведущий 2:** Посмотрите, солныш­ко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное вам богами. Напомните нашим гостям, как же называются лучики здоровья? *(Ответы детей.)*

На прощанье

- Я желаю вам ребята

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Мы открыли все секреты

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

А вы, ребята, пожалуйста, пожелайте это нашим го­стям.

**Дети** (*хором).*Будьте всегда здо­ровы!

**Далее раздаем детям грамоты и мандарины (витамины).**