

МКОУ КНОШ

**Спортивное мероприятие
посвященное месячнику здоровья**

**"Волшебная страна
здоровья"**

подготовила и провела:

инструктор по физической культуре Логинова О. В,

2015г.

Задачи.

1. Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.
2. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
3. Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.
4. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

Материал: картинки с изображением воды, видов спора, режимных моментов, микробов, витаминов; макет "Необычного дерева", разноцветные лепестки.

Обогащение словаря: режим дня, микробы.

Ход занятия

Организационная часть:

Инструктор:

Здравствуй! – Ты скажешь человеку

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим "Здравствуй!"?

Дети: Желаем здоровья.

Инструктор:

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

"Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись".

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: "Сегодня прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу". Теперь можно и отправляться в путь (ходьба по кругу).

Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:

"За горами, за долами

Есть чудесная земля.

Страна Здоровья

Называется она".

Инструктор:

Вот мы и в стране Здоровья.

И я вам предлагаю поиграть в игру "Собери цветок здоровья". Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос "Что такое здоровье?". (Дети собирают цветок здоровья). Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

Инструктор:

А что мы делаем каждое утро? (Зарядку)

Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)

Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

Физ минутка.

Каждый день по утрам делаем зарядку,
Очень нравится нам делать по порядку:
Руки подняли и покачали –
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут – покажем,
Руки сложили назад.
На лужайке по ромашкам
Жук летал в цветной рубашке:
"Жу-жу-жу, жу-жу-жу –
Я с ромашками дружу.
Плавно на ветру качаюсь,
Вправо-влево наклоняюсь.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкульт-привет!"

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Ребята, посмотрите, какое необычное дерево растет в стране здоровья. А что на нем растёт?
(Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)

Инструктор:

Вы встречали такие деревья? (Нет)

Значит, это какое дерево?

Дети: Это необычное дерево.

Инструктор:

Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Инструктор:

Когда мы моем руки?

Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

Инструктор:

Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться.

Инструктор:

Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы причесываться.

Инструктор:

Для чего нужна зубная щётка?

Дети: Чтобы чистить зубы.

Инструктор:

Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы”

Рот откройте, улыбнитесь,
Чистить зубы не ленитесь.

Чистим верхние и нижние,
Ведь они у нас не лишние.

Загадки

Инструктор:

Есть одна игра для вас.
Я прочту стихи сейчас.
Где отгадка - там конец.
Кто подскажет - молодец!
Стать здоровым ты решил,
Значит, соблюдай... (режим)
Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг ... (Будильник)

На зарядку встала вся
Наша дружная... (Семья)

Режим, конечно, не нарушу –
Я моюсь под холодным... (Душем)

После душа и зарядки
Ждёт меня горячий... (Завтрак)

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам... (Мойдодыра)

После полдника веселье
В руки я беру... (Гантели)

Смотрит к нам в окно луна,
Значит, спать давно... (Пора)

Знакомство с микробами.

Звучит громкая сердитая музыка.

Инструктор:

Ой, а что же за королевство повстречалось на пути? Читаем вывеску

"Королевство простуды". Как оно попало в страну Здоровья? Это проделки Простуды. Она пришла не одна, а с микробами.

Беседа:

Что такое микроб? (Ответы детей)

По воздуху летают микробы, микробы,
На кожу попадают микробы, микробы.
Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,
Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? А как можно бороться с микробами?

Я вам предлагаю выбрать картинки и объяснить, чего боятся микробы и прогнать Простуду из страны Здоровья.

Инструктор:

Значит, возьмем за правило
Утром долго не валяться, (потягиваемся)
Физкультурой заниматься!
Бегать, прыгать и скакать, (бег, прыжки)
Душ прохладный принимать, (имитация)
Спортом заниматься, (имитация видов спорта)
Водой закаляться (умываемся)

Тот, кто ест морковку (едим морковку)
Станет сильным, (сгибаем руки, мускулы показываем)
Крепким, (сжимаем руки в кулачки) ловким (повороты туловища)
А кто любит, дети, лук – (присаживаемся)
Вырастает быстро вдруг (поднимаемся)
Кто капусту очень любит (показываем круг)
Тот всегда здоровым будет (ноги в стороны, руки вверх)
Чтобы это не забыть,
Нужно вместе повторить:
Тот, что много ест морковки...

Дети: Станет сильным, крепким, ловким!

Инструктор:

Верно! А кто любит, дети лук...

Дети: Вырастает быстро вдруг!

Инструктор:

Так. Кто капусту очень любит...

Дети: Тот всегда здоровым будет!

Инструктор:

Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила

А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью).

А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках (показать).

Пальчиковая гимнастика

В году четыре времени, (показать 4 пальца правой руки)
И все они дружны, (ладони обеих рук обхватывают друг друга)
Эти четыре времени (показать 4 пальца левой руки)
Ребята знать должны! (указательный палец приставить ко лбу)
Зимой год начинается,
Все снегом покрывается, (присесть и одновременно развести руки в стороны)
Весною продолжается,
Листочки появляются, (руки согнуты в локтях, пальцы соединены; немного поднять руки вверх)
Летом солнце греет,
А листья зеленеют, (руки вытянуть вверх, слегка покачивать ладонями)
Осенью листва желтеет, (руки опустить вниз)
Ветер сорвет ее (качать из стороны в сторону)
И по полям развевает.
А после осени опять (ходьба на месте)
Зима год будет продолжать.

Игра “Совершенно верно!”

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винограды.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Инструктор:

Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

Дети: Сундук.

Инструктор:

Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?

Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.

Открываем сундук, наверху лежит надпись "Здоровье".

Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились!

Взмах волшебной палочкой

Раз, два!

Три, четыре!

Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

