

Познавательно-оздоровительная игра «Здравствуйте!»

(для детей старшего дошкольного возраста)

Светлана Владимировна Коковина, воспитатель,

МАДОУ №8 «Лесная сказка», г.Северодвинск

Цель: Формирование у детей представлений о том, что здоровье – главная ценность в жизни человека.

Задачи:

- Закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;
- Обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и здоровому образу жизни;
- Формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;
- Создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;
- Воспитывать целеустремленность, командные качества.

Материалы и оборудование: магнитная доска с магнитами; детям на футболки эмблемы «Крепыши» и «Здоровяки»; таблички на столы с названием команд; конверты с заданиями от героев; аудиозапись «Солнышко лучистое»; аудиозаписи к конкурсам; 2 корзины с пластмассовыми шариками разного цвета; 2 ведерка; 2 косынки; 8 конусов; карточки с изображением видов спорта (футбол, бокс, фигурное катание, гимнастика, хоккей, лыжи); гематоген – детям, памятки «Если хочешь быть здоров» - родителям.

Действующие лица: воспитатели, родители, дети.

Начало мероприятия

Дети под музыку заходят в зал и встают полукругом

Ведущий: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым? Необходимо, хотя бы, соблюдать режим и гигиену питания, употреблять витамины, заниматься физкультурой.

А сейчас не ленись на зарядку становись!

На зарядку приглашаются дети и родители.

(ЗАРЯДКА под музыку «Солнышко лучистое»)

После разминки ведущий предлагает детям-участникам занять свои места. Выбираются капитаны.

Ведущий: Предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые, сыграв с нами в познавательную, здоровую игру «Здравствуйте!». Ведь слово «здравствуйте» обозначает не только приветствие, но и пожелание здоровья.

В игре участвуют 2 команды: «Крепыши» и «Здоровячки».

Для вас герои сказок и мультиков приготовили задания. За правильное их выполнение, за правильные ответы, вы будете получать фишку-магнит.

Важно! После выполнения двух заданий, перерыв.

Варианты заданий:

Задание от Золушки: Загадки о личной гигиене, ЗОЖ.

Команды отвечают по очереди

1. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (МЫЛО)
2. Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. (НОСОВОЙ ПЛАТОК)
3. Мойдодыру я родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодной водою
Живо я тебя умою. (КРАН)
4. Наше тело покрывает,
От ненастья защищает.
Будем чаще ее мыть,
Чтобы нам красивей быть. (КОЖА)
5. Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (НОС)
6. Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб - всю добычу мою -
Я с радостью белым зверям отдаю! (ГУБЫ И ЗУБЫ)
7. Хожу – брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней
Чем у волков и медведей. (РАСЧЕСТКА)
8. В руки все меня берут
И усердно тело трут.
Как приятно растереться
Я ребята.... (ПОЛОТЕНЦЕ)

Задание от Буратино: «Органы чувств»

Команды отвечают по очереди.

1. Какой орган определяет, что помидор красного цвета, а яблоко зеленого? (Глаза)
2. Какой орган узнает, что комар больно кусается? (Кожа)
3. Какой орган слышит, что мама зовет обедать? (Ухо)
4. Какой орган чувствует, что с кухни пахнет пирожками? (Нос)
5. Какой орган определяет, что огурец соленый, а лук горький? (Язык)
6. Какой орган определяет, что налитый в стакан чай, очень горячий? (Кожа)

Задание от Красной Шапочки: «Посмотри и угадай!»

Ну-ка дети не ленитесь,

Вы со спортом подружитесь.

Для выполнения следующего задания приглашаются капитаны.

Вызываются капитаны команд. Карточки лежат рубашками вверх. Каждый капитан выбирает карточку.

Инструкция: Возьмите по одной карточке. Покажите движениями и жестами без слов, изображенный на карточке вид спорта своей команде. Ваша команда должна понять и назвать этот вид спорта. *Выполняется задание по очереди. Капитаны показывают по два вида спорта.*

Задание от Мойдодыра: «Закончи фразу»

Все вы, конечно, знаете с самого детства сказку Корнея Ивановича

Чуковского "Мойдодыр", сейчас вам предстоит подсказать словечки или фразы из этой сказки!

Команды отвечают по очереди.

1. У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса, у тебя такие руки, что (сбежали даже брюки)
2. Одеяло убежало, улетела простыня, и подушка, (как лягушка ускакала от меня)
3. Вдруг из маминой, из спальни, хромоногий и кривой (выбегает умывальник, и качает головой)
4. Надо, надо умываться, по утрам и вечерам, а (нечистым, тробочистам, стыд и срам...)
5. Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и зубной порошок, и (густой гребешок)
6. И в ванне, и в бане, всегда и везде, вечная слава (воде).

Задание от Айболита: «Здоровое питание»

Команды отвечают по очереди

- Что делают из молока? (кефир, творог, сметану, йогурт, сыр, масло)
- Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему? (Яблоко)
- Сок из винограда какой? (виноградный)
- Третье блюдо на обед? (компот)
- Банан, апельсин, груша, яблоко – это.....(фрукты)

- Суп из молока какой? (молочный)
- Что можно приготовить из овощей? (салат)
- Когда мы завтракаем? (утром)
- Котлеты жарят, а суп? (варят)
- Что можно приготовить из фруктов? (сок, компот, варенье, салат и т.д.)

Задание от Трёх поросят: «Правила сохранения здоровья»

Команды совещаются, капитаны отвечают.

1. Какие правила нужно соблюдать, чтобы у вас всегда было хорошее зрение? (Не смотреть много и близко телевизор, планшет или компьютер, следить, чтобы было хорошее освещение, есть витамины)
4. Что нужно делать, чтобы у вас, как можно дольше оставались красивыми и здоровыми зубы? (Полоскать рот после еды, чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить их, 2 раза в год ходить к стоматологу)

Варианты проведения перерывов:

1) Игра «Сортировка» - участвуют 2 взрослых (родители).

Взрослым завязывают глаза косынкой. В руки дают по ведерку. Перед ними стоит корзина с шариками. Первому игроку необходимо отобрать только красные шарики – это продукты, которые не нужно есть детям, другому – зеленые – продукты, которые можно есть детям. Игроки ничего не видят, а нужного ли цвета они взяли шар, подсказывают дети, крича «Да!» или «Нет!» В конце подсчитывается количество шариков в ведрах.

Ведущий спрашивает: Какие продукты могут находиться в ведре где зеленые шарики (хлеб, овощи, фрукты, ягоды, молоко, мясо, сыр, мед...), а какие где красные (пицца, чипсы, сладкие газированные напитки, колбаса, копчености...).



2) Пословицы о здоровье – участвуют родители.

1. Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
2. Чистота – половина... (здоровья.)
3. Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
4. Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
5. Где здоровье, там и... (красота.)
6. Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
7. Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
8. Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
9. Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)

10. В здоровом теле... – (здоровый дух.)

Игра «Правда или нет?» - участвуют дети и родители

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет? Да - топаем и хлопаем в ладоши, нет –кричим «нет!»

Чтоб с микробами не знаться,

Надо дети закаляться. Правда! (Да!)

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать. (Нет!)

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить. Верно! (Да!)

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь. (Нет!)

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины. Верно!(Да!)

Будешь кушать лук, чеснок-

Тебя простуда не найдет. Верно! (Да!)

Хочешь сильным крепким стать?

Сосульки начинай лизать. (Нет!)

3) **Подвижная игра «Закаляемся»** - участвуют и дети, и родители.

Игроки строятся в две колонны. По одному, игроки с ведерком в руках, пробегают «змейкой» между конусов, садятся на стульчик, «выливают» себе на голову «воду», бегут обратно, минуя конусы.



Конец мероприятия:

Молодцы, хорошо поиграли. Давайте теперь подведем итоги (подсчет магнитов). *Количество магнитов должно быть одинаковым.*

Поощрение: вручается детям гематоген, а родителям - памятки «Если хочешь быть здоров».

На этом наша игра «Здравствуйте!» подошла к концу. Помните: Ваше здоровье - в ваших руках! До новых встреч! И будьте здоровы!