

# Спортивно-познавательный праздник для детей старшей и подготовительных групп :

## КВН "Если хочешь быть здоров..."

проведен инструктором по физическому воспитанию

Киселевой Н.А.

**Цель:** выявление знаний, умений и навыков о здоровье детей и его составляющих.

**Задачи:**

- выявить представления о здоровом образе жизни;
- закреплять комплексы дыхательной гимнастики;
- обогащать словарный запас;
- развивать аналитические способности, воображение и фантазию у детей;
- воспитывать устойчивый познавательный интерес к сохранению собственного здоровья, расширять кругозор детей.

**Ход развлечения:**

Ведущий: Ребята, добрый день, сколько нас много. Всех мы рады видеть в нашем зале. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Как вы думаете, для чего человеку (взрослому и ребенку) нужна улыбка?

«Ты улыбкой, как солнышком брызни  
Выходя поутру из ворот  
Понимаешь, у каждого в жизни  
Предостаточно будет забот.  
Разве любы нам хмурые лица  
Или чья-то сердитая речь?  
Ты улыбкой сумей поделиться  
И ответную искру зажечь».

Итак! Всем! Всем! Всем! Мы начинаем КВН!

Сегодня в нём участвуют три команды.

Встречайте команду "Здоровячки" ..., «Весельчаки»..., «Крепыши»...

**Команда «Здоровячки:**

Навеки спорту верным быть

Здоровье с детства сохранить

Не плакать и не унывать

Соперников не обижать

**Команда «Весельчаки»**

Бодрость духа согревает,

Быть здоровыми велит,

Быть веселым, а не хмурым

Помогает физкультура!

**Команда «Крепыши»**

Мы – команда «Крепыши»

Всем желаем от души

Быть здоровым и опрятным

Умным, добрым и приятным.

День необычный сегодня у нас.  
Мы искренне рады приветствовать Вас!  
Для умной игры собралась детвора.  
Её начинать нам настала пора!

Тема нашей сегодняшней игры «Если хочешь быть здоров...».

Наверное, все люди мечтают о здоровье, что же нужно сделать, чтобы быть здоровым. «Если хочешь быть здоров...» такова была тема и домашнего задания для команд, поэтому будьте внимательны и все узнаете.

Со своим домашним заданием перед нами выступает...

**1 Этап: Домашнее задание « Если хочешь быть здоров...»**

**2 Этап: Разминка « Один за всех и все за одного»**

Сколько раз в день нужно есть?

Когда нужно есть больше: завтрак, обед или ужин?

Сколько стаканов воды нужно выпивать в день?

Что такое "витамины"?

А где больше всего содержится витаминов?

Без чего человек не может прожить:

- без воды?

- без еды?

- без воздуха?

Молодцы, ребята, и с этим заданием справились успешно!

Без дыхания жизни нет.

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я , и ты.

- А чем полезна дыхательная гимнастика?

(Ответы детей).

Дыхательная гимнастика.

"Полёт жука"

Вдох через нос на 1-2. Выдох через рот на 1-2-3-4. Дуют дети на "жука" (на ладошке лежит лепесток из бумаги), "жук" имитирует полёт.

"Упражнение йогов "Ха!"

(очищение бронхов от мокроты)

Вдох через нос на 1-2, (руки разведены в стороны). Резкий рывок руками(выдох через рот) со словами "Ха!". (Упражнение тренирует дыхательные мышцы, снимает напряжение).

### **3 Этап : « Чистота – залог здоровья»**

Следующий этап нашей игры называется « Чистота –залог здоровья».

От простой воды и мыла у микробов тают силы , не зря так в нашем народе говорят.

1) Эстафета: « Водоносы»

Дети маленькими стаканчиками переносят воду из ведра в прозрачный тазик. Стаканчик как эстафетная палочка.

2)Эстафета: «Не сходить ли нам в баньку».

Собери банные принадлежности.

3) Эстафета : «Убери мусор»

Чистыми должны быть не только мы сами, но и наше жилище.

Быстро веники возьмите

Дружно мусор уберите

4) Эстафета: «Поймай, витаминку» .

По очереди игроки бросают мячи, 4 человека из их команды зажав концы платка пытаются поймать все мячи.

### **4 Этап : Конкурс капитанов «Мы со спортом крепко дружим, Спорт ребятам очень нужен.»**

Расскажу я вам рассказ в полтора десятка фраз

Лишь скажу я слово «три», приз немедленно бери.

Мечтает школьник закаленный

Стать олимпийским чемпионом

Смотри, на старте не хитри

А жди команду: 1,2, марш!

Когда стихи запомнить хочешь

Их не зубри до поздней ночи  
А про себя их повтори  
Разок, другой, но лучше пять!

Недавно поезд на вокзале  
Мне три часа пришлось прождать  
Так что ж вы приз, друзья не взяли,  
Когда была возможность взять?

- Помощь капитанам: вопросы для всей команды.  
Спортсмен, который ходит на лыжах. Кто он? (Лыжник).  
Спортсменка, которая ходит на лыжах. Кто она? (Лыжница).  
Прыгает в воду? (прыгун, прыгунья).  
Спортсмен, играющий в мяч на футбольном поле? (Футболист, футболистка).  
Поднимет тяжелые штанги? (Штангист, штангистка).  
Танцует на льду? (Фигурист, фигуристка).  
Играет на хоккейном поле? (Хоккеист, хоккеистка).

## **5 Этап : « Закаливание».**

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйся постепенно

Скажите, как можно закаляться летом и зимой?

Летом - бегать босиком, купаться в реке. А зимой – много гулять, обтираться прохладной водой, кататься на лыжах, коньках, санках.

А весной и осенью к прогулкам можно добавить точечный массаж и виброгимнастику.

А что это такое я вам сейчас покажу.

Сейчас каждый из нас превратится в лошадку.

- Постучать ладошками по груди , произнести и-и-и

-Потряхивание головой вперед-назад, вправо- влево

- Постучать «копытцами» , изображая бег на месте

-Прыжки вверх –вниз

-Раскачивание вперед- назад

- Положив руки друг другу на плечи, передвигаются мелко семеня ногами.

- Вот и пришло время подвести итог.

Значит, здоровье - это счастье! Это когда ты весел, и у тебя всё получается. Здоровье нужно всем: и взрослым, и детям, и даже животным.

А если не следить за здоровьем, его можно и потерять.

Будьте всегда чистыми, аккуратными и здоровыми!

- Ребята, спасибо за игру. Воспитатели, спасибо за работу. А сейчас узнаем о результатах игры у жюри. (Слово жюри).

Награждение победителей. Угощение фруктами.