«Цветок здоровья»

Праздник здоровья для детей 5-7лет

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Воспитывать аккуратность, чувство взаимопомощи;

- Развивать двигательные навыки

- Выполнять физические упражнения слажено, дружно;

- Развивать выдержку и внимание в играх.

- Способствовать у детей чувству удовлетворения от двигательных заданий;

- Создать радостное эмоциональное настроение.

**Пособия.** Шары, маски «микробов», « цветок здоровья»(из 5 лепестков, на лепестках картинки соответствующие ЗОЖ, на сердцевинке цветка написано «Здоровье!» и прикреплены контейнеры с запахом чеснока)

**Ход занятия.**

Инструктор: Говорят, есть волшебный цветок цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите?

Дети: Да.

Инструктор: Так, может быть, совершим это путешествие?

Дети: Да.

Инструктор: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка.

 Дети идут по площадке, выполняя движения.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба в полуприсяде.
4. Ходьба змейкой.
5. Бег.
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренги. Воспитатель показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».

Инструктор: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдем прямо?

Инструктор: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

Инструктор: Тогда вперед.

\_Посмотрите! А от «цветка здоровья осталась только серединка. А лепестки все разлетелись. Но вы можете помочь собрать их, если назовете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Дети: Каждое утро делать зарядку.

 Дети встают врассыпную по всей площадке

**1.** «Наклоны головы». Исходное положение ноги врозь, руки опущены.

1. - наклонить голову вниз, коснуться подбородком груди.
2. - вернуться в исходное положение.
3. - наклон назад.
4. - вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторение 10 раз.

**2.** Упражнение «Часы».

Исходное положение: ноги врозь, руки за спиной.

1. - наклонить голову вправо, коснуться ухом правого плеча.
2. - вернуться в исходное положение.
3. - наклонить голову влево, коснуться ухом левого плеча
4. - вернуться в исходное положение

Темп средний. Повторение 10 раз.

**3.** Упражнение "Мы - гимнасты"

Исходное положение: основная стойка, руки опущены.

1. - шаг вправо, руки через стороны за голову.
2. - вернуться в исходное положение.
3. - шаг влево, руки через стороны за голову
4. *-*вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторение 10 раз.

**4.** Упражнение «Посмотри в окно»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1. - наклониться, не сгибая ноги, обхватить голени кистями рук сзади.
2. - вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторение 8-10 раз.

Следить за дыханием, вдох, наклон, выдох, после наклона выпрямлять спину, руки за спину

**5.** Упражнение «Подтяни колено»

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. - поднять правую ногу, носок оттянуть, согнуть и прижать руками к груди.
2. - вернуться в исходное положение.
3. - тоже левой ногой
4. - вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторение 8-10 раз

**6.** Упражнение «Йоги».

Исходное положение: сидя.

1. - взять большими пальцами рук обхватить большие пальцы ног.
2. - на счет 1, 2, 3, 4, 5 - делают ножницы.
3. - на счет 6 - исходное положение.

Темп средний. Повторение 6-8 раз.

**7.** Упражнение «Прогнись».

Исходное положение: встать на колени с упором на руки, смотреть вперед.

1 - прогнуться, посмотреть вперед, мах правой ногой, нога прямая, носок оттянут.

2 - вернуться в исходное положение.

3 - тоже левой ногой.

4 - вернуться в исходное положение

**8.** Упражнение «Акробатика».

**9.** Прыжки 40 х 3 раза.

**10.** Упражнение на дыхание, повторить 5-6 раз

Инструктор вставляет в серединку лепесток, где изображены дети делающие зарядку.

Инструктор: А еще, что нужно делать?

Дети: Соблюдать чистоту рук, тела. Чистить зубы.

Инструктор: А, кто враг нашего здоровья?

Дети: Микробы!

П,игра «Микробы»

Инструктор вставляет в серединку 2 лепесток, где изображен «мойдодыр»

Инструктор: Еще, что вы знаете о здоровье?

Дети: Надо есть полезные продукты.

Игра «Что полезно, а что вредно»

Инструктор вставляет в серединку 3 лепесток с изображением здоровых продуктов.

Инструктор: А еще для здоровья важно хорошее настроение, улыбайтесь друг другу чаще!

Игра «Если весело живется, делай так.»

Инструктор вставляет в серединку 4 лепесток с изображением улыбающейся семьи.

Инструктор: Что же еще очень важно для здоровья детей?

Дети: Игры на свежем воздухе!

Подвижные игры по желанию детей.

Инструктор вставляет в серединку 5 лепесток с изображением играющих детей

Инструктор: Молодцы, все препятствия преодолели и помогли собрать волшебный цветок «здоровья» .

Понюхайте, его! *(Дети берут цветок, нюхают)*. Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком

Инструктор: Запах чеснока отпугивает микробы, к вам они и близко не подойдут. Будьте все здоровы!

