**Конспект спортивного праздника для детей старшей разновозрастной группы**

**Возраст:** 4-6 лет.

**Цель:** формирование представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности.

**Задачи:**

**Образовательные:** Закрепить знания детей о пользе здорового питания и витаминов; сформировать потребность в соблюдении культурно-  
гигиенических навыков.

**Развивающие:** Развивать ловкость, быстроту, смекалку, выдержку, решительность, взаимовыручку.

**Воспитывающие:** Воспитывать интерес к здоровому образу жизни,   
занятиям физическими упражнениями.

**Оборудование:** магнитофон, мячи, муляжи овощей и фруктов, ведерки, обручи, атрибуты для игр «Перемешанные картинки», «Разложи по порядку», буквы А, В, С, Д, картинки с изображением продуктов, конверт, часы, корзина с апельсинами.

**Предварительная работа:** проведение ОД на темы: «Полезные и вредные привычки», «Что значит быть здоровым?», «Кто такие микробы?», «Витамины - защитники организма»; рассматривание иллюстраций «Виды спорта», беседа о значении спорта для человека.

**Ход праздника:**

Под музыку «Спортивный Марш», автор Лебедев-Кумач, композитор И.Дунаевский дети входят в зал.

Появляется Доктор Айболит:

**Айболит:** Здравствуйте, ребята, уважаемые родители и гости!

Вы меня узнали?

Я – тот самый Айболит,

Который всех излечит, исцелит.

Но к вам приехал не за тем,

Чтоб ставить градусники всем.

Маша, Насти, Даши, Вовы,

Я надеюсь, вы здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Айболит:** Что нужно делать, чтобы быть здоровыми и крепкими.

***Дети:*** *Нужно делать по утрам зарядку, мыть руки перед едой, чистить зубы утром и вечером, заниматься спортом, закаляться, кушать овощи и фрукты, которые содержат много витаминов, соблюдать режим дня.*

**Айболит:** Молодцы, правильно ребята!

Вместе с солнышком проснитесь,

На зарядку становитесь,

Будем бегать и шагать

Чтоб здоровье укреплять.

*Дети и родители вместе с Айболитом выполняют упражнения под музыку.*

**Айболит:** Я вас приглашаю в волшебную страну здоровья. На пути нас ждут пять станций, на которых вы будете выполнять задания, отвечать на мои вопросы, и, конечно же, играть. Вы готовы отправиться в дорогу?

**Дети:** Да.

*Айболит делит детей и родителей на 2 команды.*

**Эстафета «Весёлое такси»**

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу взрослый с обручем в виде руля, бежит до стойки. Оббегает её и возвращается за ребёнком, ребёнок берёт взрослого за талию и они бегут туда и обратно за следующим участником команды и т.д.

**1**. **Станция «Позитивная»**

**Айболит:** Вы хотите сохранить свое здоровье и научиться беречь его? Я хочу проверить, что вы знаете о здоровье. Буду задавать вам вопросы, а вы дружно, громко отвечайте.

- Что такое здоровье и здоровый образ жизни? (ответы детей)

- Что нужно делать, если ты заболел? (ответы детей)

- Чтобы не заболеть, надо… (ответы детей)

- Мы моем руки для того, чтобы … (ответы детей)

- Мы занимаемся физкультурой, чтобы… (ответы детей)

- Чтобы сохранить отличное настроение, надо … (ответы детей).

2. **Станция «Спортивная»**

- Быть ловкими и быстрыми нужно, тогда ничего не заболит.

*Эстафета «Мы ловкие и быстрые»*

Дети переносят мячи между ног, добегают до ориентира, и по прямой возвращаются к своей команде. Родители ведут мяч отбивая его об пол.

**Айболит:** Молодцы вы, если нужно, сможете, как и я до Африки добежать и больных спасти. Только нужно еще уметь хорошо прыгать! Умеете прыгать?

**Дети:** да!

*Эстафета «Прыгуны»*

Перед каждой командой разложены несколько обручей. Каждый из участников прыгает на двух ногах из обруча в обруч, затем обегает ориентир и возвращается бегом к команде.

**Айболит:** Хорошо, ребята, прыгать вы умеете.

**3. Станция «Чистюля»**

**Айболит:** А теперь, ребятки, вас ждут загадки.

Из рук ускользает,

Чистоты добавляет.

*(Мыло)*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит,

Нам усердно служит.

*(Зубная щетка)*

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

А зубы у меня длинней.

Чем у волков и медведей.

*(Расческа)*

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька,

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

*(Полотенце)*

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все, как есть, ему покажет.

*(Зеркало)* [3].

**Айболит**: Молодцы, все загадки отгадали. А теперь поиграем в игру «Перемешанные картинки».

Ход игры: Айболит вешает на доску 2 большие картины, изображающие неопрятных детей. На столе разложены разные маленькие картинки, среди них картинки, на которых нарисованы предметы личной гигиены. Дети ищут среди картинок предмет, которым необходимо дополнить большую картину. Когда они отдают картинку Айболиту, то должны объяснить его назначение.

**4. Станция «Аппетитная»**

**Айболит:** Вы много знаете о том, как надо беречь и сохранять свое здоровье.

Дети, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.

- Для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д *(выставляет буквы на мольберт).* Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

- Уважаемые родители подскажите, в каких продуктах содержится много витамина А? В? С? Д?

Витамин А содержится в наибольшем количестве - морковь, болгарский перец, листовой зелени (петрушка, укроп) *(выставляет рисунки продуктов).* Этот витамин очень важен для зрения и роста.

Витамин В можно найти в молоке, мясе, хлебе. Он помогает нашему сердцу работать хорошо.

Витамин С есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке. Он укрепляет наш организм и защищает от простуды.

Витамина Д содержится в сыре, твороге и морепродуктах. Этот витамин делает наши руки и ноги крепкими.

**Айболит:** О том, что овощи и фрукты должны мыться перед употреблением известно всем, для того, чтобы избежать заражения различными заболеваниями.

**Эстафета «Помой овощи и фрукты».** На противоположной стороне зала, стоит ведро «с водой» и корзина для чистых овощей и фруктов. Дети берут по одному овощу, фрукту, бегут к ведру, моют их и перекладывают в корзину. Бегут обратно и передают эстафету следующему игроку.

**5. Станция «Успевай-ка»**

**Айболит:** На этой станции живут Смешарики, они нам оставили вот такую красивую посылку. Давайте посмотрим, что в нем? *(Айболит достает из конверта часы).*

- Как вы думаете, зачем нам нужны часы? *(ответы детей и взрослых).*

**Айболит:** Правильно, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад; знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А ещё, часы помогают нам соблюдать режим дня. Ребята, а вы знаете, что такое режим дня? *(ответы детей).*

- Сейчас проверим. Смешарики предлагают вам выполнить задание «Разложи по порядку».

Сейчас я раздам каждому по одной карточке, а вы должны построиться так, чтобы картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня были по порядку, начиная с утра.

**Айболит:** Молодцы, режим дня вы знаете. Режим дня – верный помощник нашего здоровья.

- Вот мы и прибыли в страну здоровья. Вы прошли все испытания и доказали, что вы знаете как надо себя вести, чтобы быть здоровыми и не заболеть.

Расскажите, что вы делали на станции «Позитивная»? *(ответы детей).*

- А на станции «Спортивная»? *(ответы детей).*

- А чем вы занимались на станции «Чистюля»? *(ответы детей).*

- А что вы делали на станции «Аппетитная»? *(ответы детей).*

- А чем вы занимались на станции «Успевай-ка»? *(ответы детей).*

**Айболит**: Ребята, но, к сожалению, мне пора улетать в Африку, в Лимпопо, лечить больных зверюшек. Я очень рад видеть вас такими здоровыми, весёлыми, ловкими и сильными. Занимайтесь физкультурой и спортом, кушайте овощи и фрукты и соблюдайте режим дня!

**Айболит:** А в награду за пройденные испытания я вам оставляю корзину апельсинов, богатых витаминами С.

**Список использованной литературы**

1. Аксенова З. Ф. Спортивные праздники в детском саду пособие для работников дошкольных учреждений / З. Ф. Аксенова – М. ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

2. Кодиненко Г.Ф. 100 загадок от А до Я для детей 4-6 лет. Сборник загадок. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2012. — 110 с.

3. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т. Г. Карепова. - Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.

**Общие положения, как мыть овощи и фрукты**

Разные виды овощей и фруктов моются по-разному. Ведь невозможно одной щеткой отмыть и твердые огурец или картофель, и тонкие листья салата. Но, в любом случае, все плоды и растения промываются только под холодной, исключительно проточной водой. Также, продукты лучше мыть непосредственно перед употреблением. Если смыть защитный слой с поверхности плода он начнет быстро портиться. Если плоды импортные, для их мытья и чистки лучше использовать щетку, новую губку для мытья посуды. Все для того, чтобы удалить защитный слой химикатов, которые наносятся для сохранности продукта при длительной перевозке. Для деток фрукты лучше предварительно замачивать с холодной воде на некоторое время. Вода устранить основную часть вредных веществ, которые скопились в плодах. Выявить наличие нитратов можно, очистив кожуру. Именно под кожицей будут видны пятна желтого цвета. Чем их больше, тем выше концентрация химикатов. Чаще всего пятна встречаются на корнеплодах — морковь, картофель. Снизить концентрацию нитратов можно за счет помещения плодов в соляной раствор на всю ночь. Так, на 1 литр воды требуется 1 столовая ложка натрия хлорида. Но, в этом случае уйдут не только вредные, но и большая часть полезных компонентов.

**Как правильно мыть фрукты?**

Для мыть цитрусовых советуют использовать горячую воду. Обдав плоды кипятком, они тут же помещаются в холодную воду. Таким образом удалится защитный слой, и фрукты можно смело нарезать и очищать к употреблению. Такой экзотический плод, как ананас нужно обдать струей холодной воды. После, когда плод обсохнет, можно удалять листву. Некоторые из фруктов необходимо мыть с мылом. К таким плодам относятся:

Виноград; Персик; Груша; Банан; Яблоко; Абрикос.

После чистки продуктов в мыльном растворе, чистая вода меняется несколько раз, чтобы полностью избавиться от бытовой химии. Интересно знать, что за рубежом выпускаются специальные средства для мыться овощей и фруктов. Они абсолютно безопасны для здоровья человека, не содержат синтетических, химических веществ. Мылом промываются и все те фрукты, которые имеют не естественный глянцевый блеск. Очень важно мыть даже те фрукты, которые в дальнейшем будут очищаться от кожуры. Ведь все вредные вещества будут переноситься на мякоть фрукта через нож или руки. Тщательно промываются дыни и арбузы. Эти плоды растут, дозревают при непосредственном контакте с землей, которая может быть насыщенна пестицидами. Если у человека в анамнезе есть аллергия на какой-либо из продуктов питания, фрукты нужно поместить в посуду с холодной водой на 1 час. Не только свежие плоды подлежат промывке. Моются и сухофрукты. Сначала они обдаются кипятком. Затем, промойте в холодной воде.

**Мытье овощей**

Мытье овощей происходит более тщательно. Ведь практически все они пребывают в непосредственном контакте с землей. Так, все корнеплоды (редис, свекла, морковь, картофель) принято замачивают в теплой воде. Это позволит удалить остатки земли на поверхности. Для чистки от грудок земли можно использовать щетку. Далее плоды моются в чистой теплой и холодной воде. Для чистки корнеплодов советуют использовать ножи исключительно из нержавеющей стали. Это поможет сохранить максимальное количество полезных веществ. Если после чистки кожуры на поверхности овоща были выявлены пятна желтого цвета, такой продукт лучше выбросить. Ведь желтые пятна указывают на высокую концентрацию нитратов. Под проточной холодной водой с помощью щетки промываются: Помидоры; Огурцы; Кабачки; Патиссоны; Тыква; Болгарский перец; Фасоль. Репчатый лук перед мытьем предварительно очищается от донца и кожуры. Что же касается белокочанной капусты, ее мыть не принято. Но, на сегодняшний день опасность накопить в себе пестициды велика. Поэтому, лучше с головки капусты удалить верхние листья. Когда уже будут видны свежие, чистые листочки, капусту промывают под струей холодной воды. Сердцевина обязательно удаляется, в пищу не используется.

Цветную же капусту перед мытьем необходимо разделить на соцветия, и только потом промывать под проточной водой. Брюссельскую капусту нужно мыть непосредственно перед использованием. Если это сделать за ранее, и положить овощ в холодильник, листья начнут очень быстро увядать. Мытью подлежит любая зелень, зеленый лук, салатные листья. Но, перед этим их нужно перебрать, удалить корень, пожелтевшие листья. Моется же зелень в посуде с холодной водой. Воду нужно менять до тех пор, пока не перестает выпадать осадок на дно посуды. Несмотря на то, что кочаны кукурузы провариваются, их тоже нужно мыть. Сначала они очищаются от всей ботвы, листвы, а затем обдаются струей холодной воды. Как видно, правильный подход к мытью продуктов поможет нейтрализовать воздействие вредных веществ, и сбережет человеческое здоровье.