

Відділ освіти Долинської РДА  
Методичний кабінет ДНЗ №5 "Ружечка"

# Я ЗДОРОВ'Я БЕРЕЖУ, САМ СОБІ

СПОРТИВНА РОЗВАГА ДЛЯ ДІТЕЙ  
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
**ДОПОМОЖУ**

Підготувала і провела: інструктор з  
фізичного виховання Цвітна Л.Л.

М.ДОЛИНСЬКА 2012 Р.



**Завдання:** збагачувати знання дітей про гігієну та здоровий спосіб життя. Формувати поняття корисності гартувальних процедур; нагадувати правила поведінки під час навчання різних видів оздоровчих процедур. Продовжувати закріплювати в дітей рухові навички і уміння: силу, швидкість, витримку, спритність.

Виховувати морально-вольові якості, діяти рішуче, результативно, грати чесно, уміти контролювати свої вчинки разом з дітьми.

Дати дітям наснагу, створити радісний настрій.

**Інвентар:** мотузка, шапочка, м'ячі, рушничок, мило, шампунь, зубна щітка та паста, тапці, посилка з вітамінами.

## ХІД РОЗВАГИ

### ФІЗІНСТРУКТОР

Ось і знову ми з вами зустрілись у спортивній залі, щоб відпочити, погратися та набратися сил. Бачу, що всі ви здорові, веселі. Якщо ти веселий, тобі хочеться бігати, стрибати ти їси з апетитом і міцно спиш – значить, ти здоровий. Добре здоров'я – це коли тобі добре і у тебе нічого не болить.



- Що краще бути здоровим чи хворим?

Ми сьогодні з вами помандруємо у Країну Здоров'я.

**ДІТИ КРОКУЮТЬ ПО ЗАЛУ ПІД СПОРТИВНУ ПІСНЮ «ФІЗКУЛЬТ – УРА!»**

До залу вбігає хлопчик Замазурко.

ФІЗІНСТРУКТОР

- Ой, хто це?

**ХЛОПЧИК – ЗАМАЗУРКО**

Я - веселий Замазурко,

У грязюці вся фігурка



Я сто літ вже не вмивався,  
За зубну щітку не брався,  
Жоден раз не причесався.  
Ох! Який я веселун,  
Замазуро – чепурун.

### **ФІЗИНСТРУКТОР**

- Хіба можна називати себе чепуруном?
- Діти, хіба можна ходити таким замазурою?
- Давайте Замазурі скажемо хороші слова і подаруємо подарунки на пам'ять.

### **ДІТИ**

Ось шампунь – голівку мити  
Чистим, щоб завжди ходити.

Мило це. Всі люди знають,  
Що ним тіло обмивають.

Рушничок цей має звичку  
З тіла витирати водичку.  
А корисні щітки й пасти  
Не дадуть зуби



### **З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ПІКАР АЙБОЛІТЬ**

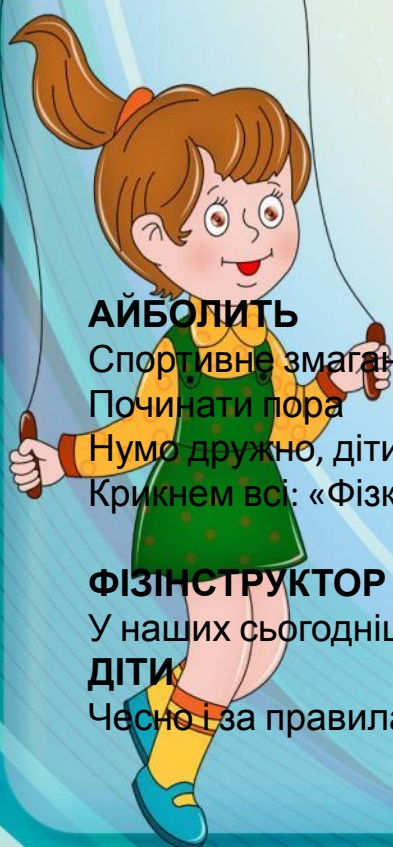
#### **АЙБОЛІТЬ**

Ви, мабуть, мене впізнали?  
Я є лікар Айболить.  
Я рецепти добрі знаю,  
Щоб ніколи не хворить.



Зрозуміло, всім відомо,  
Що приємно будь здоровим,  
Тільки треба знати,  
Як здоровим стати.  
Кожен день по розпорядку  
Маєте робить зарядку.  
Для здоров'я вона плюс,  
Намотай собі на вус.  
Ну ж бо, діти, всі ставайте,  
І зарядку починайте.

**ЛІКАР МІНЯЄ ШАПОЧКУ НА СПОРТИВНУ, ТУФЛІ – НА КЕДИ,  
ГРАДУСНИК – НА СВИСТОК.  
ЛУНАЄ МУЗИКА, ДІТИ ШИКУЮТЬСЯ В КОЛО І ВИКОНУЮТЬ  
СПОРТИВНИЙ ТАНОК**



### **АЙБОЛИТЬ**

Спортивне змагання

Починати пора

Нумо дружно, діти,

Крикнем всі: «Фізкульт – ура!»

**ДІТИ УТВОРЮЮТЬ 2 КОМАНДИ**

### **ФІЗІНСТРУКТОР**

У наших сьогоднішніх змаганнях зобов'язуємось грати:

**ДІТИ**

Чесно і за правилами.



## ЕСТАФЕТА "ПАВУЧОК"



## АЙБОЛИТЬ

- А зараз спортивна розминка.
- Які спортивні ігри ви знаєте?
- Куди забивають м'яч у футболі?
- Чим грають у хокей?
- Чи беруть участь тварини у спортивних змаганнях?
- Хто оцінює спортивні змагання?
- Улюблені види спорту Вовка з «Ну, постривай!» (Біг, велоспорт, стрибки)

## ЕСТАФЕТА "КАПЕЛЮХ"



## ЕСТАФЕТА "ПІНГВІН"



## ГРА «КОРИСНЕ І ШКІДЛИВЕ»

Якщо це корисно ви плещете в долоні і тупаєте ніжками, а якщо шкідливо – мовчите.

1. Перебування на свіжому повітрі?
2. Звичка брати все до рота і куштувати на смак?
3. Тривале сидіння біля телевізора?
4. Миття рук перед вживанням їжі?
5. Два рази на день чистити зуби?
6. Загартування?
7. Правильне харчування.

### ФІЗІНСТРУКТОР

Продовжуємо змагання.

## ЕСТАФЕТА "ТАПЦІ СКОРОХОДИ"





## У СУПРОВОДІ ВЕСЕЛОГО МАРШУ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ПЕЧКІН З ВЕЛИКОЮ ПОСИЛКОЮ В РУКАХ

### ПЕЧКІН

- Добрий день, діти! Я не помилився?
- Це дитячий садок «Ружечка».
- Все правильно.
- Я приніс посилку для вашого хлопчика.
- Де він?



### ФІЗІНСТРУКТОР

Зачекай, зачекай, дорогий листоноше. У нас багато хлопчиків та дівчаток, і сьогодні вони дуже добре попрацювали. Тож ця посилка для всіх.

### ПЕЧКІН

Це ж я не додивився. Тут так і написано: «Вихованцям дитячого садка «Ружечка»». Але у кого цей документ?

### АЙБОЛИТЬ

У мене. (Дістає термометр, потім свисток). Печкін відкриває посилку, роздає гостинці.

