

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Ставрополя «Детский сад комбинированного вида №6 «Здоровье»

# **Олимпиада «Бережем свое здоровье»**

Ставрополь

## **Конспект олимпиады для детей и родителей «Бережем свое здоровье» старшая группа**

**Цель:** расширить представление у детей и родителей о здоровье и ЗОЖ.

**Задачи:**

1. Продолжать формирование представления детей и родителей о здоровом образе жизни.
2. Развивать способность детей и родителей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ.
3. Повысить уровень знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
4. Воспитывать у детей и родителей уважение к партнерству по общению.
5. Воспитать стремление вести ЗОЖ.

**Участники:** Родители, дети, воспитатель.

**Материал:** карточки – «мозаики» для 2 команд, с частями человеческого организма; фишки; 2 картинки с ребусами; овощи, фрукты, игрушки; картинки с изображением видов спорта; муз. сопровождение для разминки; игрушка «кукла»; карточки с огурцами и помидорами; таблички на стол; табло.

**Ход.**

- Уважаемые родители и дорогие дети, сегодня у нас с вами олимпиада на очень важную тему ЗОЖ. Мы бы хотели поговорить о том, как укрепить и сохранить здоровье детей. Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст - самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек ЗОЖ. И если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если станем личным примером демонстрировать ЗОЖ, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, духовно, но и физически. Для начала давайте вспомним, что же такое Здоровье? ( «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» по ВОЗ) А что такое ЗОЖ?

-Сейчас я предлагаю вам упражнение «Слово – эстафета».

*Игрушка – кукла передается по кругу, взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение:*

*«Мой ребенок будет здоровым, если... »*

- Сегодня наше мероприятие будет проходить в форме Олимпиады.

Наша олимпиада собрала родителей  
и их детей, доброжелательных гостей.

Улыбки нам дарить не лень,  
Так улыбайтесь каждый день.

Здоровый смех полезен,  
Спасает от болезней.

- Нам пора начинать. А теперь давайте поделимся на команды. Каждый из детей достаёт из мешочка карточку, те, кому достаётся помидор, садятся за столы с аналогичной табличкой, а те кому достались карточки с огурцами, садятся за противоположные столы, вместе с родителями. Осталось только выбрать капитанов команд. За каждые выполненные верно задания команды получают по фишке (бллы).

### **1. Спортивная разминка.**

- Мы хотим начать нашу олимпиаду с разминки, ведь именно так начинается у нас в группе каждое утро(с утренней зарядки). Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку (*под музыку выполняют все вместе*).

### **2. Словесная разминка «Я начну, а вы кончайте, дружно хором отвечайте!»**

Холода не бойся, сам по пояс... мойся.  
Больной – лечись, а здоров -... берегись.  
В здоровом теле –... здоровый дух.  
У кого что болит, то о том и ... говорит.  
Пешком ходить – долго... жить.  
Солнце, воздух и вода... - наши верные друзья.  
Курить – здоровью... вредить.  
Здоровье дороже... богатства.

- Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям.

### **3. «Собери человека».**

- На столах у каждой из команд дежит «мозаика»из частей тела и органов. Какая из команд соберёт её быстрее и правильно.

### **4. Конкурс «Кто больше»**

- Поочерёдно, каждая из команд, должна будет назвать способы сохранения ЗОЖ.

### **5. «Отгадай ребус»**

- У каждой из команд на столах лежат ребусы, та из команд, которая дружнее и быстрее всех его разгадает, принесёт своей команде ещё 1 балл.

### **6. Конкурс «Эрудит»**

- Члены команд поочерёдно отвечают на вопросы. Побеждает команда, допустившая меньше всего ошибок)

Вопросы команде «Помидорка»

- В какой стороне тела находится сердце? (слева)
- Если человек сильно болен, что он принимает? (лекарство)
- От какого овоща плачут наши глаза? (лук)
- Что лечит врач стоматолог? (зубы)
- Мы знаем что яблоко – фрукт, но в организме человека тоже есть яблоко, но оно (глазное)
- Что лечит врач окулист? (глаза)

Вопросы команде «Огурчик»

- С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (уши)
- Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (глаза)
- По каким признакам можно узнать, что человек простудился? (насморк, кашель, температура)
- По какому номеру телефона мы звоним в скорую помощь? (03)
- Сколько раз в день нужно чистить зубы? (два)
- У человека может быть много друзей, но главные: (солнце, воздух, вода)

## **7. Конкурс. Игра «Кто больше соберёт фруктов».**

*В середине зала лежат овощи, фрукты, игрушки.*

- По сигналу, один человек из команды берёт один фрукт и несёт в корзину своей команды, затем другой. Игра продолжается пока не соберут все фрукты. Победила та команда, у которой в корзине окажется больше всего фруктов.

Вы все были быстрыми, ловкими, внимательными, но быстрее всех оказалась команда...

-Вы собрали большой урожай натуральных продуктов. А чем же они полезны? Дети. Содержат витамины, растут в огороде, натуральные.

- Правильно, ведь витамины очень важны и необходимы для нашего организма, чтобы мы могли расти, крепнуть и развиваться. Чтобы пойдя в школу, вы были умными и здоровыми.

***Домашнее задание: презентация блюда, полезного для здоровья.***

- Как вы думаете, что ещё необходимо, для поддержания нашего здоровья? Дети: занятия физкультурой.

## **8. Конкурс «Посмотри и угадай»**

Капитану команд выдается картинка с изображением какого-либо вида спорта. Надо движениями и жестами показать изображаемый на иллюстрации вид спорта своей команде. Команды по очереди отгадывают.

## **9 конкурс. Домашнее задание.**

Дети читают стихи о здоровье.

- Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.
- По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов!
- Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

- Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко, продукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!
- На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!
- Ребяткам мой совет такой,  
Чисти зубки, руки мой!  
О врачах тогда забудешь,  
В здоровеньким ты будешь.
- Ты осанку береги  
Правильно сиди, ходи.  
Пей побольше молока  
Кальций нужен нам всегда.
- Если хочешь быть здоровым  
Обойтись без докторов,  
Закаляйся, умывайся,  
Спортом разным занимайся.

## **10. «Фантазия»**

- Сейчас , каждой из команд нужно будет придумать рассказ про овощ. Команда огурцов нам расскажет про огурец, а команда помидоров про помидор. На придумывание даётся 5 минут. Главное запомните, чем дружнее команда, тем интереснее рассказ.

*Подведение итогов всей олимпиады.*

### **Заключение.**

- На этом наше мероприятие подошло к концу. Сегодня мы постарались охватить с вами некоторые аспекты ЗОЖ. Говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!

- Всем спасибо!