**Спортивно – познавательное мероприятие для воспитанников дошкольной группы**

**«Раскрываем секреты роста»**

**Задачи:** - содействовать формированию знаний у воспитанников о здоровом образе жизни и факторах активного роста организма человека, укрепления здоровья; о значении питания, распорядка дня, спорта, активного отдыха для здоровья;

- закреплять представление о полезных продуктах, их значимости для здоровья;

- формировать интерес к занятиям физическими упражнениями и к спортивным играм;

- содействовать развитию двигательной активности детей;

- содействовать воспитанию настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, дружелюбия, доброжелательности

**Материал и оборудование**: мантия, головной убор, очки (для ученого), муляжи «овощи и фрукты», «продукты», корзины, ящик, спортивный инвентарь, циферблат «часы», куклы Толя и Тома, «снежки», рюкзак, предметы для похода, две лягушки (игрушки), удочка-игрушка, сигнальные карточки, линейка, сантиметровая лента (рулетка), палатка.

**Ход мероприятия**: **Вводная часть**. Сюрпризный момент. Стук в дверь. На занятие приходит гости – куклы Тима и Тома у них линейка.

**Воспитатель** обращает внимание ребят на их грустные лица и наличие линейки. Оказывается, гости опечалены своим ростом и хотят быстрее вырасти. Вот и просят помочь им, раскрыть секреты роста.

Приглашаем гостей на мероприятие, где будем раскрывать вместе эти секреты. Дети соглашаются.

**Основная часть**. Раскрываем секреты роста.

**Воспитатель**: Ребята, а вы знаете, как называют людей, которые все знают?

**Дети**: Ученые.

Появляется гость в мантии, очках, головном уборе (ученый).

**Ученый**: Здравствуйте ребята, Тима и Тома. Я слышал, что вы хотите знать секреты роста. Я могу вам в этом помочь. Согласны?

**Дети**: Да.

**Ученый**: Вот первый секрет. Если хотите вырасти, вам нужно есть полезную еду полезных продуктов, витамины. Давайте соберем корзины овощей и фруктов, ведь они наши лучшие друзья! Поэтому, если будете их есть и у вас будут такие белые и крепкие зубы, как у меня.

**Эстафета 1**. Кто быстрее перенесет овощи и фрукты в корзины, при этом называя их.

**Ученый**: Когда ты растешь, растут и твои мышцы, кости, зубы, волосы и кожа. Для этого важны и другие полезные продукты, давайте найдем и добавим их в корзины.

**Эстафета 2**. «Полезные продукты». Ученый называет, а дети находят и переносят в корзины: рыбу, орехи, молоко, творог, йогурт, кашу, салат, мед, яйца, сыр и др..

**Ученый**: Давайте посмотрим, что осталось в коробке?

**Дети** достают и называют: чипсы, конфеты, пирожные, газированные напитки.

**Ученый**: Это вредная еда, поэтому кушать такие продукты в большом количестве нельзя. Всегда помните об этом.

**Ученый**: А сейчас раскроем еще один секрет роста. Оказывается, чтобы вырасти, нужно заниматься спортом. Каким спортом вы занимаетесь?

**Эстафета 3**. Дети показывают ученому имеющийся инвентарь и демонстрируют, каким видом спорта они любят заниматься.

**Ученый:** Молодцы, ребята! Теперь самое время раскрыть третий секрет: режим дня очень важен для роста. Вот такой секрет! Вот часы. Покажите Томе и Тиме во сколько нужно вставать по утрам.

**Воспитатель:**

Мы привыкли все к порядку.

Утром делаем зарядку.

Потому, что каждый знает:

Нам зарядка расти помогает!

Ребята, покажите Томе и Тиме ваши любимые упражнения для зарядки.

**Воспитатель:**

Упражненья начиная, мы на месте зашагаем

Руки вверх поднимем выше

Может Карлсон есть на крыше?

Руки вниз и глубже дышим

Вверх и вниз активно дышим.

Упражнение второе – руки ставь за головою

Плечи разверни пошире - повороты делай ты

Все движения просты, круговые движения – наши любимые упражнения

Круг вперед и круг назад, и зарядке каждый рад!

**Ученый**: Очень важно в течение дня проводить много времени на свежем воздухе. Для этого в режиме дня есть прогулка. Ребята, в какую игру вы посоветуете играть Томе и Тиме на прогулке?

**Воспитатель**: Давайте покажем, как мы играем на прогулке в игры: «Снежки», «Море волнуется раз…»

**Ученый:** Очень важными режимными моментами является время приема пищи: завтрак, обед и ужин. Быстро растет тот, кто без остатка все съедает.

Повторяйте за мной (устанавливает время на часах):

1. За завтрак сели, без остановки все поели;
2. Обедать сели, с аппетитом все поели;
3. Ужинать сели, все полностью съели.

**Ученый**: Последний совет для роста – это хороший сон. Во сне дети растут. Дети спят в тихий час (днем) и ночью. (показываем на часах время дневного и ночного сна).

**Воспитатель**: Давайте поиграем в игру «Передай рассказ движением»

 **Дремота и Зевота**

Бродили по дороге Дремота и Зевота. Дремота забегала в калитки и ворота. Заглядывала в окна и в щелочки дверей. И людям говорила: «Ложитесь поскорей!» Зевота говорила, кто спать скорее ляжет, тому она спокойной ночи скажет. А если кто не ляжет сейчас же на кровать, тому она прикажет зевать, зевать, зевать!

**Ученый:** После ночного сна опять наступит новый день и от того с каким настроением вы его встретите и проведете, зависит его успех и ваш активный рост так же.

**Воспитатель**: Читает стихотворение «Встань, как только солнце встанет..»

Дети передают рассказ движениями.

**Ученый**: В выходные дни полезно проводить время в походах, на природе – это очень способствует здоровью и росту.

**Воспитатель**: Ребята, кто ходил в поход? А давайте представим, как это бывает.

**Игра «Собери рюкзачок»** (отбираем и укладываем в рюкзак предметы для похода).

Мы выходим на дорожку,

Бодро ходят наши ножки

Пробежимся по тропинке,

Между кустиков к ложбинке.

**Воспитатель**: А вот и первое чудо природы – водоем. В нем проживают две зеленые лягушки. (Дети сопровождают движениями, строки стихотворения).

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Рано утром умывались, полотенцем растирались,

На природе закалялись!

Ножками топали, ручками хлопали

Вправо – влево наклонялись и обратно возвращались

Днем ловили комаров, мошек, мотыльков, жуков

Прыгали, тренировались. Вот здоровья в чем секрет!

Крикнем всем «Физкульт –привет!»

**Воспитатель**: Ребята, а еще мы рыбку будем ловить. Давайте поиграем!

**Игра «Слови рыбку»:**

В водоеме рыбки кружат,

Веселятся и не тужат.

Рыбачек пришел удить, быстрых рыбок наловить!

**Игра «Палатка»:**

На полянку мы пришли

И палатку принесли

Вверх, палатка, вырастай,

Первый Паша залезай!

**Воспитатель**: Вот и подошло наше путешествие к концу. Надеюсь, что ученому и Томе с Тимой у нас понравилось.

**Ученый**: Да, очень понравилось! Но я всегда люблю напоминать – «Повторение – мать учения!». Поэтому предлагаю повторить секреты роста в процессе игры – «Красный – опасный, зеленый – прекрасный». (При неверном суждении поднять красный кружок, при верном – зеленый).

- Можно есть много разных конфет?

- Полезная еда: рыба творог, сыр, молоко, мед, овощи, фрукты?

- Вместо овощей нужно есть шоколад?

- Каждый день надо есть овощи и фрукты?

- Чтобы быстро вырасти, надо заниматься спортом?

- Режим дня не важен для роста?

- Дети растут во сне?

- Для роста и здоровья необходимы путешествия, прогулки на свежем воздухе?

**Заключительная часть**:

**Воспитатель**: Сегодня на мероприятии мы раскрыли основные секреты роста: правильное питание, занятия спортом, соблюдение режима дня, здоровый сон, прогулки и отдых на свежем воздухе. Будем об этом помнить и стараться выполнять все правила.

Измерим сегодня свой рост, а в конце года проверим, кто больше вырос и выясним почему это удалось.

**Подготовили:**

**воспитателя дошкольного образования**  Е.И. Борискина

 Т.П. Гук