Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

№18 «Мишутка» города Дубны Московской области

Спортивное развлечение для детей младшего возраста.

**«Будьте здоровы!»**

Инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Шмакова Елена Юрьевна.

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать знания о здоровом образе жизни.

**Развивающие:**

- развивать познавательно - эмоциональный интерес;

- развивать коммуникативные способности;

-совершенствовать физические качества.

**Воспитательные:**

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

- воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Предварительная работа:**

1. Беседа с детьми о здоровом образе жизни

2. Чтение детям художественной литературы, разучивание потешек.

3. Выполнение дыхательных, физических упражнений.

4. Заучивание стихов о предметах личной гигиены.

5. Подготовка наглядных пособий.

6.Разучивание музыкально-ритмические композиции «Автобус», «У всех своя зарядка»

Интеграция образовательных областей: *«Познавательное развитие»*, *«Речевое развитие»*, *«Социально-коммуникативное развитие»*, *«Физическое развитие».*

**Ход развлечения.**

Дети входят в зал и садятся на стульчики.

**Ведущий :** Я предлагаю отправиться в путешествие. Хотите? За морями, за лесами есть чудесная поляна. Ребята на чем можно отправиться в путешествие *(Ответы детей)*

А я предлагаю на автобусе отправиться на поляну.

**Ведущий :** Ой, ребята, что–то наши колеса в автобусе не надуты, надо подкачать.

Дыхательная гимнастика *«Насосы»*

*И.п.-основная стойка. На 1-2 резко наклониться к правой ноге на выдохе произнести звук «с-с-с». То же к другой ноге.*

**Ведущий :** Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь.

Песня *«Мы в автобусе сидим»( дети на стульчиках выполняют музыкально-ритмические упражнения « Автобус»)*

**Ведущий** : Посмотрите ребята, мы с вами находимся на полянке в лесу.

Давайте все вместе поздороваемся с лесом.

«Здравствуй, солнце золотое» (руки поднимаем вверх)

«Здравствуй, небо голубое» (руки вверх, встаем на носочки)

«Здравствуй, лёгкий ветерок» (руки вверх, слегка покачиваемся)

«Здравствуй, маленький дубок» (приседаем)

«Здравствуй, утро, здравствуй день» (руки перед собой)

«Нам здороваться не лень!» (хлопаем в ладоши)

*(Появляются Заяц и Медведь)*

**Медведь.** Я хозяин леса строгий,

Спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму на пролёт

Снится мне душистый мёд.

Страшно я могу реветь.

Кто же я, скажи… (медведь)

**Зайчик.**

У косого нет берлоги,

Не нужна ему нора.

От врагов спасают ноги,

А от голода — кора. (Заяц)

**Медведь.** Скажите вы кто?

**Ведущий.** Мы ребята, приехали в лес.

**Медведь. А** мы зарядку приготовились делать.

**Ведущий.**

Нам лениться не годиться!

Помните, ребята!

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

**Дети**.

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться,

За советом к докторам.

*Музыкально-ритмическая композиция «Мы ногами Топ-Топ».*

**Ведущий.** Стоп! Закончилась зарядка. Вдох и выдох все в порядке.

**Медведь.** Молодцы, ребята. Каждое утро делайте зарядку и будете здоровыми, сильными, крепкими детьми.

**Зайчик.** А что вы делаете после зарядки? Правильно умываетесь и чистите зубы. Для этого нужна водичка.

**Медведь.** Я знаю зачем нужна вода. Надо брызгаться, вот так*.( Достаёт брызгалку).*

**Зайчик** .Так нельзя. Она же холодная!

**Медведь.** Холодная вода закаляет организм её не надо бояться.

**Зайчик** . Миша, смотри зачем нужна вода. Давайте вместе с вами сейчас умоемся. А еще можно приговаривать **( говорят с детьми и показывают):**

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки розовели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусайся зубок.

**Ведущий.** Ребята очень любят играть с водичкой.

Игра «Ручеек и дождик».( Играют с медведем и зайчиком).

**Ведущий.** А что ещё нужно для того чтобы быть чистым и не болеть ребята скажут когда отгадают загадки.

Мои зубы всё белей  
Раз за разом веселей  
Она чистит зубы чётко  
У меня…

*(Зубная щетка.)*

Если руки ты запачкал,  
То оно тебе поможет.  
Смоет грязь, микробы, сажу.  
Что это, назвать, кто сможет?

*(Мыло.)*

Вместе с мылом и водой,  
Я слежу за чистотой,  
Пены для меня не жалко,  
Я весёлая…

*( Мочалка)*

Должен быть всегда в кармане

У Надюши, Бори, Тани,

Тети Веры, дяди Пети

И у всех людей на свете.

*(Носовой платок.)*

**Медведь.** Сейчас мы узнаем, какие вы чистюли. Нужно перенести предметы чистоты из тазика в тазик.

( Игра-соревнование «Чистюли». Перенести из тазика в тазик предметы личной гигиены)

**Зайчик.** Посмотри Миша, что я в лесу нашел.( Достает из корзинки овощи, фрукты).

**Ведущий.**Овощи, фрукты и молоко очень полезны для нашего организма. В них много витаминов*,* который очень важен. А еще ви­тамины способствует росту че­ловека, если вы хотите побыст­рее вырасти — грызите морков­ку и яблоки.

**Отгадайте мои загадки:**

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос.(Морковь.)

Само с кулачок,

Красный бочок,

Потрогаешь- гладко,

А откусишь сладко. ( Яблоко)

Меня копали из земли,

Пекли, жарили, варили

А потом все съели

И всегда хвалили. (Картофель)

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

меня ищи.(Капуста.)

**Зайчик.** Правильно, конечно же, это капуста . А Доктор Айболит советует есть капусту всем ребятам, чтобы они росли крепкими и ничем не болели.

**Медведь.** А я хочу с ребятами поиграть с овощами и фруктами.

*( Игра « Разбери овощи и фрукты)*

**Зайчик.** Какие вы молодцы знаете все овощи и фрукты. Каждый твердо должен знать:

**Здоровье надо сохранять.**

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Будьте здоровы! Будьте здоровы! Нам пора в детский сад и проститься с лесными жителями.

( Звучит музыка песня « Сладкий поезд» (муз. Е. Семёнова, сл. А. Минасян)

**Ведущий.**

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

.