Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

№18 «Мишутка» города Дубны Московской области

Спортивное развлечение в «День здоровья»

для детей старшего возраста.

«Хорошо здоровым быть».

Инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Шмакова Елена Юрьевна.

г.Дубна

2020г.

**Цель**: сформировать культуру ЗОЖ.

**Задачи:**

* Закреплять знания детей о зависимости здоровья человека от правильного питании; Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, ритмической гимнастикой;
* Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья;
* Знать способы заботы о своем здоровье, организме;
* Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта;
* Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

**Оборудование :** музыкальный материал, мочалка, чётка, муляжи овощей и фруктов, полезных продуктов, хоппы, фишки для эстафет, рюкзак 2 шт., тоннель 2 шт., яблоки по числу детей.

**Место проведения*:*** физкуль­турный зал.

**Ход развлечения.**

Дети входят в зал в колонне по одному под спортивный марш проходят по периметру зала.

**Ведущий.** Дорогие ребята! У нас сегодня Праздник здоровья. А это значит, что теперь мы всегда будем здоровы. Что для этого нужно?

**Дети .**

1.Утром рано просыпаться,

Хорошенько умываться,

2.Чтоб в саду нам не зевать,

В тарелку носом не клевать.

3.Одеваться аккуратно,

Чтоб смотреть было приятно.

**Ведущий.**

А чтобы всегда быть чистым и опрятным, нужно выучить одно заклинание.

**Вот послушайте.**

Если утром не хочется умываться, нужно подойти к крану и сказать:

«Кран, откройся!

Носик, умойся!

Глаз, купайся!

Грязь, смывайся!» — и сон сразу пройдет. Давайте повторим его.

***Ведущий с детьми повторяет заклинание.***

(В зал входит Ириска).

**Ириска.** А вот и я!

**Ведущий.** Кто вы такая?

**Ириска**. Я — Ириска! Ребята, вы не видели моего друга, Пончика?

**Дети**. Нет, не видели.

Ириска ходит по залу и зовет Пончика.

(Входит Пончик).

**Ириска.** Где ты был?

**Пончик.** Ой! Не спрашивай, Ириска.

Кровать вцепилась мне в плечо:

«Не отпущу, поспи еще!»

Я вырвался,

Тут простыня схватила за руку меня:

«Постой дружок не убежишь!

Еще немного полежишь!»

«Вставанье — дело неприятное!» —

Шепнуло одеяло ватное.

Подушки слышен голосок:

«Не торопись, поспи часок.

Хоть полчаса, хоть полминутки»,

Но я вскочил и крикнул:

«Дудки!»

**Ириска**. Молодец, Пончик! А ты не забыл умыться?

**Пончик**. Я не забыл, я не захотел.

**Ведущий**. А мы с ребятами знаем заклинание.

**Пончик**. Какое?

**Ведущий.** Когда не хочется умываться, нужно произнести заклинание.

***Дети хором произносят заклинание.***

**Пончик**. Ну спасибо, ребята, что научили заклинанию.

**Ведущий.** Ребята, давайте покажем нашим друзьям, что надо делать по утрам.

**Ведущий**. Пончик и Ириска, если вы забыли сделать зарядку, делайте с нами.

***(Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о чистоте» диск Маша и Медведь).***

**Ведущий.**

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Будем вместе мы играть,

Бегать, прыгать и скакать.

Ребята, а вы готовы показать себя настоящими спортсмена­ми? Показать, какие вы ловкие, быстрые, выносливые?

**Дети.** Да!

**Ведущий**. А вы знаете, что нужно делать, чтобы стать насто­ящими спортсменами?

**Дети читают стихи.**

1.

Чтоб расти нам бодрыми,

Быстрыми и .смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

3.

Все вокруг ребята знают,

Что закалка помогает!

И полезны нам всегда —

Солнце, воздух и вода!

4.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Кольца, обручи и палки!

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай!

(Музыкально-ритмическая композиция Зарядка )

**В зал входит Пилюлькин.**

**Пилюлькин**. Так-так, а что это у вас здесь происходит?

**Ведущий.** Спортивные соревнования «Хорошо здоровым быть»

**Пилюлькин.** Здоровье — это хорошо! А вы сами-то здоровы?

**Дети.** Здоровы!

**Пилюлькин.** Кто вам сказал, что вы здоровы? Только я, Пилюлькин, могу определить, здоровы вы или нет. Для этого я должен вас осмотреть.

Пилюлькин обходит детей, заглядывает им в рот, слушает их.

(Обращается к ведущему.) Вы таблетки им давали?

**Ведущий.** Нет!

**Пилюлькин**. А микстуру или касторку давали?

**Ведущий**. Нет!

**Пилюлькин.** Не понял! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

**Ведущий**. Сейчас они сами об этом расскажут.

**Дети читают стихи.**

1.

Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода.

2.

Не боимся мы простуды,

Нам ангина нипочем,

Мы футбол и плавать любим,

Дружим с шайбой и мячом!

**Ведущий.**

Посмотри доктор как ребята подружились с мячом.

***(Упражнение с мячом мальчики кассета «Прыг-скок» муз. На качелях)***

***( Упражнение с шариками девочки песня «Улыбка»).***

**Пилюлькин (обращается к ведущему).**

Вы хотите сказать, что они у вас закаляются, водой холодной умываются?

**Ведущий**. Да!

**Пилюлькин.** Вы сошли с ума, у них ведь температура поднимется!

**Пилюлькин достает большой градусник и пытается измерить детям температуру.**

**Ведущий**

Ты, Пилюлькин, не волнуйся,

Лучше с нами тренируйся.

Посмотри, какие наши ребята бодрые, ловкие, веселые!

Внимание! Внимание! Продолжаем праздник ! Наши условия просты: соблюдать правила! Предлагаю всем участникам разделиться на две команды.

Наши гости могут присоединиться к детям

**(Ириска и Пончик становятся капитанами своих команд)**

**Ведущий.**Ребята, скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребенка.

Дети отвечают. Правильно, с умывания!

**Эстафета «Умывание»**

Каждая команда берёт в руки зубную щетку и пасту.

**Пилюлькин.**

Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе я проверю знают ли ребята какая еда полезна, а какая нет.

***Игра «Да и нет»***

**Пилюлькин.**

Каша — вкусная еда.

Это нам полезно?

**Дети.** Да!

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети?

**Дети.** Да!

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

**Дети.** Нет!

Щи — отличная еда.

Это нам полезно?

**Дети.** Да!

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

**Дети.** Нет!

Фрукты — просто красота!

Это нам полезно?

**Дети**. Да!

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

**Дети.** Нет!

Овощей растет гряда.

Овощи полезны?

**Дети**. Да!

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

**Дети.** Да!

Съесть мешок большой конфет...

Это вредно, дети?

**Дети**. Да!

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда —

Будем мы здоровы?

**Дети.** Да!

**Эстафета. «Полезные продукты».**

Каждая команда должна выбрать на столике только полезные продукты.

*Пилюлькин проверяет.*

**Ведущий.** Вот видишь доктор ребята хорошо знают какие продукты полезны.

Посмотри какие они ловкие да быстрые и очень спорт любят.

**Эстафета.** **«Сильные и ловкие».**

Дети переносят большой хопп, добегают до фишки и возвращаются по прямой.

**Ведущий.**

Наши ребята настоящие туристята. Они готовы отправиться в поход с рюкзаком за спиной и преодолеть любые трудности.

**Эстафета «Туристы».**

Дети с рюкзаком на спине пробегают по доске и возвращаются бегом.( Рюкзак надеть на одно плечо)

***(Пилюлькин подводит итоги каждой эстафеты).***

**Пилюлькин.**

Ну, удивили! Молодцы! И загадки отгадали, и поиграли, и зарядку сделали! Теперь я знаю: чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься, закаляться и правильно питаться. Очень мне было с вами весело, но пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам, посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни!

**Ириска и Пончик**.

Уважаемый доктор. Ребята так старались, они ждут награды. А награда для них будет в этой корзинке. Это настоящие витамины.

**Пилюлькин.**

Витамины нам полезны,

Это точно знаю.

Только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Это интересно?

***(Пилюлькин дарит корзинку с яблоками, а сам уходит).***

***Ириска и Пончик.***

Мы вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть всегда в хорошем настроении! Тогда никакие болезни не будут вам страшны! До свидания.