

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Военногородской детский сад общеразвивающего вида»

**СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ
«В здоровом теле-здоровый дух».**

**для детей смешанных дошкольных групп
«Почемучки» и «Зайчата»
(4-7 лет)**

Подготовила воспитатель высшей категории
Бородина Е.А.
Провели: воспитатели
Бородина Е.А.
Иванова И.А.

п. Восточный, 2021г.

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни, расширять представления о важных компонентах здорового образа жизни – солнце, воздухе и воде. Развивать познавательный интерес; воспитывать у дошкольников потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

Пособие: 2 скамейки, 12 обручей, 2 детских стула, 12 ленточек, длинная верёвка, 1 желтых кружок, 12 желтых «лучиков», 12 мешочков с песком, корзина, маленький мешочек с предметами гигиены.

Предварительная работа:

- беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.

Ход праздника:

Ведущий: У нас сегодня большой праздник «День здоровья!». Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: Да!

Ведущий: Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Утром ты зарядку делай

Будешь сильным ловким смелым!

Игра- «Зарядка»

(движения по тексту)

На месте дружно мы шагаем

Ноги выше поднимаем

Раз, два на месте стой.

Повторяйте все за мной

Вверх рука и вниз рука

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки

Нам сегодня не до скуки.

Вниз - хлопок

И вверх - хлопок

Ноги, руки разминаем

Точно знаем, будет толк

Крутим-вертим головой

Разминаем шею. Стой!

Все дышите, не дышите.

Всё в порядке отдохните.

Тихонько руки поднимите

Превосходно опустите.
Наклонитесь, разогнитесь
Встаньте прямо, улыбнитесь.



Появляется доктор Пилюлькин.

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

Ведущий: Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья!

Пилюлькин: Здоровье-это хорошо! А вы-то, все здоровы?

Дети: Здоровы!

Пилюлькин: А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я - доктор Пилюлькин, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорил. Для начала надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)



Пилюлькин: Вы

Ведущий: Нет!

Пилюлькин: А может микстуру или касторку?

Ведущий: Нет!

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

Ведущий: Сейчас они сами об этом расскажут и споют.

Юля: Чтоб здоровье сохранить

Организм свой укрепить

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Лейла: Нам пилюли и микстуры

И в мороз и холода

таблетки им давали?

Заменяет физкультура
И холодная вода.

Вероника: Приучай себя к порядку,
Делай каждый день зарядку.
Смейся веселей, будешь здоровей.

Женя: В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь сто лет-
Вот и весь секрет!

Исполнение частушек (старшая группа)

Мы зарядку начинаем,
Потихоньку приседаем.
Раз, два, три, раз, два, три,
Вот теперь здоровы мы!

Обливаюсь я водой,
Летом, осенью, зимой!
Я здоров как никогда,
И вам советую, друзья!

Летом будем загорать,
И под солнышком лежать.
Закаляемся мы так,
А это не простой пустяк!

Физкультуру я люблю,
На физкультуру я хожу.
Физкультура помогает,
Моё здоровье защищает.

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

Ведущий: Да!

Пилюлькин: Да вы что, у них же температура будет подниматься! (достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, возмущается)

Ведущий: Ты Пилюлькин, не волнуйся, лучше посмотри, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

Игра «Передай быстро обручи»

Дети становятся в шеренгу, одна команда против другой, на одной стороне лежат обручи, на другой стоит детский стул. По сигналу первый игрок берёт обруч, пролезает через него и отдаёт следующему игроку, а сам берёт

следующий, последний игрок, пролезает через обруч и набрасывает на стульчик.



Ведущий: Ребята, зарядку мы с вами сделали, напомним нам, что ещё должен делать здоровый ребёнок по утрам? (ответы детей)

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам

А не мытым трубочистам

Стыд и срам!

Пилюлькин: Ребята, чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать и на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту? Слушайте загадки.

Игра «Волшебный мешочек»

Загадки

После бани помогаю

Промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое,

Чистое и новое. (Полотенце)



Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пениться,
Руки мыть не лениться (Мыло)



Хожу,
А по



брожу не по лесам,
усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у медведей. (Расческа)



Волосистою головкой
И считает зубы нам
(Зубная щетка)

В рот она влезает ловко
По утрам и вечерам.

Чтобы волосы блестели
Чтоб сверкали чистотой,
(Шампунь)



И красивый вид имели,
Мною их скорей помой



Ведущий: Чтоб
нужно правильно

здоровым оставаться
питаться!

В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да)

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Ведущий: По утрам ты закаляйся

Водой холодной обливайся

Будешь ты всегда здоров,

Тут не надо лишних слов.

Песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

Ведущий: Чтобы закаляться, нужно чаще гулять в парках, в лесу. Не забывайте

ребята, что очень полезно дышать свежим чистым воздухом, купаться и наслаждаться солнцем.

Игра «Собери солнышко»



Ведущий:
Чтобы оставаться

здоровым нужно заниматься спортом, который помогает быть быстрым, сильным, ловким. Давайте посмотрим, как наши дети могут очень быстро завязать ленточки.

Игра «Завяжи ленточку»



**Эстафета «Метко
цель»**

В

Дети ползут на животе по скамейке, с мешочком с песком и бросают его в корзину.



Пилюлькин обходит детей, опять смотрит горло, слушает.

Пилюлькин: Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?



Дети: Нет!

Хорошо! Теперь я

Пилюлькин:

знаю, чтобы быть

здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься и правильно питаться. Очень с вами мне было весело, но мне пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны.

Ведущий: Наш спортивный праздник подошёл к концу.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.

Гуляйте на воздухе,

Не ешьте перед сном

А летом спите с распахнутым окном

Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь

Зимой и летом физкультурой занимайтесь!

Быть здоровым – это так здорово!!!