Физкультурное развлечение «День здоровья и спорта»

для детей старшей и подготовительной группы.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни. Закрепление представления о здоровом образе жизни: занятие физкультурой и спортом, соблюдение правил личной гигиены, польза витаминов, доброе отношение к людям.  
**Задачи:**  
- приобщать к занятиям физкультурой и спортом;  
- развивать морально – волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом, оказание взаимопомощи, поддержки в группе в решении основных задач в достижении общей цели;  
- воспитывать у детей положительные эмоции от мероприятия.  
**Оборудование:** письмо, послания от Пилюлькина, скамейка, дуга, ключ, сундук, два обруча с мешками, мячи из сухого бассейна, предметы учебных принадлежностей и предметы личной гигиены, муляжи фруктов и овощей, 2 корзинки, 6 обручей, мягкие модули, витамины на каждую группу, костюм доктора, музыка для эстафет, мелодия *«Часики»* из м/ф *«Фиксики»*

**Действующие лица:**

Ведущий *(инструктор по****физкультуре****)*

Пилюлькин *(воспитатель)*

***Ход:***

Дети входят в зал, строятся в шеренгу (под музыкальное сопровождение)

Инструктор: Здравствуйте, ребята!

*Сегодня важный день,  
Встретить нам его не лень.  
Здоровья день, день красоты,  
Его все любят – я и ты.  
И все вокруг твердят всегда:  
«Здоровым быть – вот это да!»*

Инструктор:

*Внимание! Внимание!*

*Спешу вам сообщить*

*Сегодня в путешествие*

*Хочу вас пригласить!*

*За морями, за лесами.*

*Есть огромная страна*

*Страною «Здоровья» зовется она.*

*(Обращаясь к детям).* Хотите побывать в этой стране?

Инструктор:

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много

Будет трудная  дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

*(Перестроение в колонну по одному).*

*Ходьба обычная друг за другом.*

*Ходьба, высоко поднимая колени*

Выше ноги поднимаем

Через камни мы шагаем.

*Ходьба по скамейке «бревну»*

Посмотрите, вот бревно!

Давным-давно нас ждет оно

К бревну мы подойдем

Быстро по нему пойдем.

*Ползание  под дугами (или модули) на четвереньках с опорой на колени и ладони.*

Мы в пещеру проползем

Много нового найдем.

*Ходьба с переходом на бег.*

Сейчас быстрее мы пойдем

Затем к бегу перейдем.

*Ходьба друг за другом*

Дружно весело бежали

И опять потом шагали

Инструктор:Ура! Мы добрались до страны Здоровья!

Инструктор: Ребята посмотрите какое-то письмо. Это письмо от моего друга – доктора Пилюлькина из Цветочного города. Доктор не стал, бы беспокоить по пустякам. Значит, в цветочном городе произошло что-то ужасное. Хотите узнать, что случилось?

Инструктор: Ребята, давайте вместе прочитаем это письмо.

*«Дорогие друзья! Я, доктор Пилюлькин из Цветочного города, умоляю вас помочь жителям нашего города: у нас началась эпидемия странной болезни. Она не поддаётся лечению. Микробы и вирусы от таблеток не гибнут. Признаки болезни разные: синяки, шишки, боли в животе, голове, руках и ногах, насморк, кашель и высокая температура. Одни коротышки стали драчливыми, грубыми, просто невыносимыми, другие - ленивыми, малоподвижными, толстыми. Они перестали причёсываться, умываться, чистить зубы. А Незнайка грызёт ногти, ковыряется в носу, не следит за своим внешним видом. Прошу помочь моим друзьям как можно скорее. Я бессилен, справиться с эпидемией не могу. Я в отчаянии! Если помощь не придёт вовремя, Цветочный город погибнет! Спешите! Доктор Пилюлькин».*

Инструктор: Да, дело серьёзное, а времени мало. Надо срочно спешить на помощь жителям Цветочного города. Их здоровье в опасности. Вы уже много знаете о том, как заботиться о здоровье, а значит, сможете помочь бедным коротышкам. Тропа  неслучайно привела нас именно сюда.

Инструктор: Мы пришли сюда не просто так – нам непременно нужно попасть на поляну сюрпризов. Именно там находится заветный сундук, в котором за замком спрятан главный секрет здоровья, который поможет спасти наших друзей. Для того чтобы открыть сундук, вам необходимо пройти все испытания и получить ключ. Если сумеете преодолеть препятствия повышенной сложности. Времени у нас очень мало. Итак, в путь, друзья!

Инструктор: Внимание! Внимание! Начинаем наше путешествие! Наши условия просты: соблюдать правила! Предлагаю всем участникам разделиться на две команды.

Инструктор: Ребята, скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребёнка?

Утром мы встаём, умываемся, чистим зубы, причёсываемся….

Инструктор: Всё это вместе называется – личная гигиена, и наш первый шаг к препятствию будет эстафета.

*Личной гигиены предметы обычные*

*Нам сохраняют здоровье отличное.*

*Помни об этом, друг мой, всегда,*

*Чтоб в жизни тебя не постигла беда.*

**Эстафета *«С чего начинается утро?»***

На столах у каждой команды расположены предметы учебных принадлежностей и предметы личной гигиены. Детям предлагается по очереди добежать до стола, взять предмет личной гигиены и принести в свою команду, положить в корзину.

Инструктор: Что ж, с этим заданием вы справились. Следующая эстафета.

Инструктор: Ребята посмотрите, кажется, кто – то плохо помыл руки и на них появились микробы. Давайте уничтожим вредные микробы.

***Эстафета «Победи микробы»***

Каждый участник команды бежит до противоположной стороны зала, где стоит взрослый (воспитатель, младший воспитатель). В руках у взрослого обруч, обмотанный мусорным мешком, в котором лежат мячи от сухого бассейна. Участник команды прыжком выбивает мячик и несет в корзину своей команды.

Инструктор: Молодцы, победили вредных микробов.

Посмотрите, для нас снова письмо. Давайте посмотрим, что в нем написано (читают):

*«Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!»*

Под мелодию *«Часики»* из м/ф *«Фиксики»* входит доктор Пилюлькин.

Доктор Пилюлькин: Горе мне, горе. Несчастный я доктор! У меня большое горе…

Инструктор: Что случилось, уважаемый доктор Пилюлькин?

Доктор Пилюлькин: Я рад приветствовать вас в стране Здоровья. У меня действительно случилась большая беда, и только вы сможете помочь мне спасти моих коротышек из Цветочного города. Мои коротышки перестали кушать полезную еду. Ребята, вы знаете, что такое витамины?

Доктор Пилюлькин: А в каких продуктах они содержатся?

Витаминов больше всего в овощах и фруктах.

Доктор Пилюлькин: Молодцы, ребята! А давайте с вами поиграем в игру «Да и нет». Нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать *«Да»*, если неполезная – *«Нет»*.

**Игра *«Да и нет»*.**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда\_

Будем мы здоровы?

*Эстафета «Выбери полезный фрукт»*

У каждой команды по корзине. Участники по очереди бегут до обруча (стола), в котором лежат овощи и фрукты и по одному носят *(собирают)* в свою корзину. Одна команда собирает овощи, другая фрукты.

Доктор Пилюлькин: Молодцы, ребята!

Доктор Пилюлькин: А мне пора спешить к моим больным коротышкам. Я жду вас с нетерпением в цветочном городе.

Инструктор: Посмотрите, для нас снова послание. Давайте посмотрим, что в нем написано (читают):

*«Чтобы попасть на поляну сюрпризов и спасти коротышек вы должны пройти последнее испытание, которое называется «Тропа здоровья»»*

Инструктор. Ребята, вы такие смелые, ловкие, сильные и поэтому я думаю, что и с последним испытанием вы справитесь. Да?

Построение в одну колонну.

Дети поточно проходят полосу препятствий.

1 этап – пробежать *«змейкой»* до обозначения

2 этап – *«тоннель»*

3 этап – прыжки из обруча в обруч

После эстафеты под музыку заходит доктор Пилюлькин, у которого находится ключ и сундук.

Доктор Пилюлькин: Дорогие мои! Я очень рад видеть вас всех на поляне сюрпризов. Значит, вы благополучно преодолели все препятствия на тропе здоровья и сейчас поможете открыть наш волшебный сундук. И этот ключ вручаю я вам.

Инструктор: Значит, мы сможем открыть заветный сундук, узнать важный секрет здоровья и помочь коротышкам из Цветочного города.

Дети подходят к сундуку и торжественно открывают его. Доктор Пилюлькин заглядывает в сундук и достаёт баночку с витаминами.

Доктор Пилюлькин: Посмотрите, здесь лежат витаминки! И к ним идет инструкция, как сохранить здоровье на долгие годы. Хотите узнать, что в ней написано?

Доктор Пилюлькин: Нужно заниматься физкультурой, больше двигаться, заботиться о чистоте своего тела, закаляться, по-доброму относиться к окружающим, есть фрукты и овощи, здороваться, говорить вежливые слова.

Доктор Пилюлькин: Друзья, и я хочу вам дать полезные советы. Чтобы быть здоровым, нужно спортом заниматься, делать по утрам зарядку, правильно питаться, гулять на свежем воздухе и соблюдать режим дня.

А я поспешу к моим коротышкам и отнесу им тоже эти волшебные витамины, чтобы они не болели. Очень мне было с вами весело, но пора в дорогу! А вам желаю не болеть, чаще улыбаться и быть всегда в хорошем настроении! Тогда никакие болезни не будут вам страшны. До свидания!

Инструктор: Ребята, наше путешествие закончилось. Какие вы все молодцы! Справились со всеми заданиями и помогли коротышкам. А я вам тоже желаю, чтобы вы всегда были здоровыми, смелыми, сильными и ловкими. До свидания!