муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 50»

***За здоровьем в детский сад***

(спортивный досуг для старших дошкольников

посвящёнВсемирному дню здоровья)

 Семенова Е.А., Кузьмина И. В.,

 инструктора по физической культуре

 Чудмаева И. М.

 музыкальный руководитель

 Полысаево 2019

***Цель:*** Формирование представления у детей о пользе и значимости здорового образа жизни.

***Оформление:***В вестибюли перед спортивным залом оформлена выставка рисунков на тему: “День здоровья у ребят, у веселых дошколят!”, в спортивном зале на центральной стене “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”, иллюстрации, воздушные шары.

***Оборудование***: воздушные шары, мячи, кубики, дуги, обручи, шапки -2 шт., куртки - 2 шт., сапоги, - 2 шт., кофты - 2 шт., корзинки, тазы – 2 щт., мыла - 2 шт., зубная паста и зубные щетки – 2 шт., расчески – 2 шт., полотенце – 2 шт., кубы, кастрюли -2 шт., пенёк - 2 шт., два таза, самокаты - 2 шт., , набор овощей и фруктов, музыка для эстафет.

***Участники***: воспитанники  старших групп, педагоги, болельщики.

***Ход мероприятия:***

***Ведущий:***Добрыйдень,дорогие друзья! 7 апреля, вся планета

 отмечают Всемирный день здоровья. В этот день во всем мире проходят

спортивные соревнования и праздники, чтобы дети всей планеты росли

здоровыми, крепкими, смелыми, ловкими , сильными и конечно же

счастливыми!

Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. А кто мне скажет, что такое здоровье?

Как вы думаете ребята? Ответы детей…..

- Здоровье – это когда ничего не болит!

**-**Здоровье – это красота!

**-** Здоровье – это сила!

**-** Здоровье – это гибкость и стройность!

**-** Здоровье – это выносливость!

**-** Здоровье – это когда тебе хорошо!-

**-**  Здоровье – это гармония!

**-** Здоровье – это когда утром просыпаешься, умываешься, сделаешь зарядку и весь день будешь бодрым, веселым с отличным настроением!

Правильно, с зарядки!

Своё здоровье укрепляем,

Зарядку дружно начинаем,

Укрепляем нервы, сердце, тело

Иначе плохо будет дело!

Даже звери в лесной школе

Делать зарядку считают это простой

И весёлой работой.

*Звенит будильник, слышится храп*

***Ведущий:***"Митяй, вставать пора!"

А он [храпит](http://legendary-goods.ru/antihrap/), как миленький

До десяти утра.

*(Переворачивается с боку на бок, крыхтит, ойкает, встает мальчик–*

*Митяй, одет неряшливо, чумазый, лохматый, потягивается)*

***Митяй:*** Ой, ой, ой болят бока.

Я лодырь! Я лентяй!

Дети в саду учатся, прыгают, играют, здоровье укрепляют.

А я сплю до десяти

Ой, что из меня получится?

Таким нельзя расти!

***Ведущий:*** Посмотрите, ребята, мальчик, не опрятный,

выглядит не очень хорошо.

А вы хотите такими быть?

Ответы детей:…..

Как же ему помочь?

Какие советы можно дать Митяю? (Дети дают свои советы)

За зарядку мы возьмёмся дружно, вместе разомнемся!

*(Дети делают зарядку под музыку "На зарядку становись" М. Протасов.*

*Митяй встает вместе с ними, делает кое-как, затем отходит в сторону и*

*Садится на пенёк)*

***Митяй:***Ой-ой-ой кольнуло в бок,

Лучше сяду на пенёк.

***Ведущий***: Митяй, ты же хотел исправиться, почему не делаешь зарядку?

Посмотри на наших детей, какие они бодрые, ловкие, весёлые!

***Митяй:***

Надо утром не лениться

На зарядку становиться!

Не хочу я умываться!

Не могу я наклоняться!

Что-то весь я заболел -

С вечера я ничего не ел.

*(Подходит к накрытому*[*столу*](http://mnogomeb.ru/)*, тянется за булочкой)*

***Ведущий***:

Стой! У нас закон такой,

Прежде руки ты помой!

А потом садись за [стол](http://mnogomeb.ru/)!

Будем мыть сейчас тебя,

Сейчас помогут нам друзья!

*(Кто наши друзья? мыло, зубная паста, щетка, расческа, мочалка…)*

***1 Эстафета: «Дружим с чистотой»***

Гигиена, чистота – нам здоровье, красотаСреди наших детей нет  нереях и

грязнуль. Они не забывают, что надо расти

чистыми, аккуратными, крепкими и здоровыми. Давайте проверим, хорошо

ли вы знакомы с правилами гигиены, а ты Митяй вставай с ребятами.

*По сигналу нужно добежать до тазика, «намылить» руки (имитация),*

*«почистить» зубы, вытереть руки о полотенце…….*

***Ведущий***:Молодцы!

***Митяй:***Я знаком! Я все правильно сделал!

***Ведущий***: Митяй, азагадки ты умеешь отгадывать

***Митяй:***Ха – ха - ха, конечно это же лехкотня.

***Ведущий***: Ребята давайте проверим?

1. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней.

Чем у волков и медведей (Расчёска)

***Митяй:***Лисааааа

2. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло)

***Митяй:***рыба

3. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала (Мочалка)

 ***Митяй:***кисточка

4. Хвостик из кисти,

А на спинке - щетинка (Зубная щётка)

 ***Митяй:***Еж

5. Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь  меня (Полотенце)

***Митяй:***утка любит мыться, купаться и плескаться

Кто мне подскажет, что дороже денег (Здоровье)

(Митяй все загадки отгадывает неправильно, дети помогаю, исправляют

Митяя)

***Ведущий***:Я думаю, ребята, мы все вместе должны сказать Митяю, главные

правила, что бы он запомнил их навсегда.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам

А нечистым трубочистам

Стыд и срам!

Чисти зубы, чисти зубы

По утрам и вечерам:

И тогда заметишь сам,

Что у них здоровый вид -

Ни один не заболит!

***Митяй***: Вот спасибо ребятня, научили вы меня.

(Митяй убегает, помощники Мойдодыра за ним)

***Ведущий***: Хочу силу вашу проверить. Какая команда у нас лучше кашу ест,

та и сильнее  будет?

***Митяй***: А я вам помогу.

***2 Эстафета:***Здоровое питание ***«Каша богатырская»***

*Команды в колонне по одному, в руках у первого участника ложка. По сигналу участник прыгает на двух ногах из обруча в обруч, до куба с кастрюлей, «берет кашу» ложкой имитирует, что ест и бегом возвращается к команде, передает ложку следующему игроку.*

***Ведущий***: Молодцы! Точно из общества чистых тарелок.

***Митяй***:Хочу, проверю какие вы ловкие.

***3Эстафета: «*Перетягивание каната*»***

***Митяй***: Вот это да, вот это сила.

***Ведущий***:  Митяй это потому, что ребята друг другу помогают и дружат со

Спортом, тренируются каждый день и не спят до 10 часов.

«Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»;

***4 Эстафета: «Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»***

*А по режиму у нас прогулка, посмотрим, кто у нас умеет быстро и аккуратно*

*одеваться. По сигналу нужно добежать до стульчика, сесть и одеть штаны,*

*вернуться к команде, второй участник одевает, кофту, третий шапку,*

*четвертый куртку, пятый сапоги.*

***Митяй****:* Ну, вы супер быстрые ребята, а аккуратные какие, ничего у вас и

негде не торчит, все застегнуто и завязано.

Завершим мы дело миром-

Поиграем дружно все

Я начну, а вы кончайте,

На вопросы отвечайте!

1. Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья

2. Кто из вас хранит в порядке

Игрушки и тетрадки?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья

3. Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный, до ушей? (Ах, попались!)

4. Кто зарядки не боится,

Кто под краном любит мыться?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья

5. Кто из вас такой хороший

Загорать ходил в калошах? (Ах, попались!)

Весело [играли](http://da.zzima.com/), но совсем не танцевали.

Давайте друзья и приятели

Исполнят танец зажигательный

Танцевальная композиция «Друзья»

***Ведущий***: Веселье и смех – нам здоровье и успех!

Следующая эстафета скоростная, игровая – удальцам раздолье и забава

***5 Эстафета: «Катание на самокатах»***

*Как мы уже гово­ри самые полезные продукты это овощи и фрукты! Сейчас мы с вами будем собирать урожайу каждой команды по корзине.По сигналу нужно на самокате проехать змейкой до ориентира, взять овощ или фрукт, опустить в корзину,назад по прямой, передать самокат с корзинкой товарищу. Побеждает команда выполнившая задание без замечаний и нарушений.*

***Ведущий***: Молодцы!

***Митяй****:* Спасибо Вам ребята!

Быть чистым и опрятным

Приятно быть, ребята!

Даже нежный мотылёк

Чистит крылышки, дружок!

Даже птичка-невеличка-

Аккуратная сестричка

Моет носик, чистит перья.

Чтобы быть здоровым, сильным,

Надо утром не лениться

На зарядку становиться!

Я всё понял, я здоров!

Нам не надо докторов!