Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад №4 «Солнышко»»

«Быть здоровым здорово»

Инструктор по Физ.Культуре: Боровкова Н.В.

Краснотуранск 2022г

**Спортивное развлечение "Быть здоровым здорово" в старшей группе**

**Цель:** Сохранять и укреплять здоровье детей.

**Задачи:** закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках, воспитывать интерес к ЗОЖ и спорту, развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; создать радостное эмоциональное настроение.

**Ход праздника.**

Дети под музыку заходят в зал.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! У нас сегодня спортивный праздник *«Быть здоровым здорово»*. Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь и укреплять, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети**: Да!

Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть **з**доровыми.

*В зал входит доктор Пилюлькин*

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

**Ведущий:** Спортивные праздник, посвящённый здоровью.

**Пилюлькин:** Здоровье-это хорошо! А выто, 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. Это надо проверить.

*Обходит детей*

Есть ли у вас девочки чумазые? Неужели ни у кого не болит животик?И даже температуры не у кого нет?

**Эстафета “Градусник”**

Группа детей делится на две команды. У капитанов команд в руках по одному градусник (муляж). Напротив, каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно смерить температуру. Первый участник бежит, ставит градусник (муляж) под мышку, возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает градусник (кеглю) у больного и бегом возвращается к команде. Побеждает команда, которая первой закончила эстафету.

**Пилюлькин:** Температуры нет, но

                         Сейчас я погляжу из-под очков,  
                        На кончики ваших язычков.

*Дети встают со своих мест.*

Все дышите, не дышите.

Превосходно, отдохните.

Вместе руки поднимите,

А теперь их опустите.

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Ну, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен**.**

Каждый весел и здоров**,**

**Пилюлькин:** Вы таблетки им давали?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькин:** А может микстуру или касторку?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькин:** Неужели! Вы знаете, секрет здоровья?

**Ведущий:** Конечно знаем.

**Пилюлькин:**Сейчас я это и буду проверять.

Дети, вы готовы бегать, прыгать и играть про здоровье рассказать?

**Дети:** Да!

**Пилюлькин:**Чтоб быть сильными и ловкими надо заниматься …. *(ответы детей).*Проверим какие вы спортивные дети.

**Эстафета *«Спортивная»***

*Дети делятся на две команды у каждой команды по мячу. Дети зажимают его между ног и прыгают до ориентира, огибают его и возвращаются к команде*

**Пилюлькин:**Дети, а вызакаляетесь водой холодной умываетесь?

**Эстафета «Если хочешь быть здоров-закаляйся!»**

*Бегут к ведру опрокидывают на себя и бегут назад к команде.*

**Пилюлькин:** Ребята, чистота – это тоже залог **здоровья**. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.

**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, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у медведей. *(Расческа)*

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. *(Зубная щетка)*

Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой *(Шампунь)*

**Пилюлькин:** Хорошо, загадки отгадали, а вот сможете ли вы правильно выбрать предметы, которые помогают вам соблюдать чистоту своего тела?

**Эстафета «Предметы гигиены»**

*Дети строятся в две колоны*.  *На противоположной стороне – 2 корзины с различными предметами, в том числе предметы гигиены (полотенце, щетка, зубная паста, бумажные салфетки, мыло и игрушки) Участники бегут, выбирают нужный предмет, и возвращаются бегом в свою команду, кладут в корзину,*

**Пилюлькин:** Молодцы. Себя в порядок привели, ну и в доме тоже должно быть чисто.

**Эстафета «Чистый дом»**

*Две команды. У каждой метла и воздушный шар. Дети должны провести шар вокруг кегли с помощью метлы.*

**Пилюлькин:** Молодцы. Запомнить нужно навсегда- залог здоровья –чистота!

В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными. Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

 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)*

Борщ – 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)*

**Пилюлькин:**Ребята, еще нужно чаще гулять. Не забывайте, что очень полезно дышать свежим чистым воздухом. Хорошо! Теперь вы запомните, 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. Вот вам от меня витамины – здоровья*.*

*Вручает детям фрукты*