**Физкультурное развлечение**

 **для старшего дошкольного возраста**

**Тема:** «Если хочешь быть здоров»

**Задачи:**

**Образовательные:**

* привлечение детей к утренней зарядке и занятиям физической культуры;
* совершенствование двигательных умений и навыков;
* закрепление знаний о назначении гигиенических предметов: зубной пасты и щётки, мыла, полотенца, воды, расчёски.

**Оздоровительные:**

* способствовать укреплению здоровья дошкольников.

**Воспитательные:**

* повышение эмоционального настроения у детей;
* воспитание гигиенических навыков;
* воспитание положительных черт характера, таких как: вежливость, ответственность, умение слушать и заниматься в коллективе.

**Инвентарь**: 4 гимнастические скамейки, ребристые доски, доска для ходьбы, 10 набивных мячей, дуги разной высоты, полотенце, мыло, расческа, костюмы героев.

 **Предварительная работа**

* Разучивание стихотворений, песен, танцев
* Подготовка костюмов героев развлечения

Ход развлечения:

**Ведущий-Неболейка**.

Я Андрейка – Неболейка,

Приглашаю всех, друзья,

Становитесь – ка в линейку,

Вас веду на праздник я.

Какой сегодня чудный день

Прогоним мы тоску и лень

Будем бегать заниматься

С хандрой, болезнями не знаться!

А для чего нам надо бегать, играть, заниматься?

**Дети**: для того, чтобы быть здоровыми

**Ведущий-Неболейка.**

Только тот всегда здоров,

Кто по совету докторов,

Очень любит закаляться,

Любит спортом заниматься

Вы скажите мне, ребятки,

Утром делали зарядку?

**Дети**. Да

**Ведущий-Неболейка.**

В два круга становитесь,

Подтянитесь, улыбнитесь,

И, конечно, для порядка

Начинается зарядка.

*(Под музыку все дети делаю зарядку «Хлопки»).*

*Появляется Баба Яга*

**Баба Яга:** ой, чем это вы тут занимаетесь, и меня не позвали?

**Ведущий-Неболейка.**

своим здоровьем занимаемся

**Баба Яга**: тьфу, здоровьем… .да вы посмотрите, вы же маленькие, худенькие (ребят трогает). Что вы знаете о здоровье?

**Ребенок.**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Ребенок.**

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**Ребёнок:**

Мы сильны, ловки, здоровы –

Саши, Пети, Маши, Вовы –

Вот сейчас мы покажем,

Это делом вам докажем.

**Ведущий-Неболейка**.

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровячков» зовется она.

Яга ты с нами пойдешь?

**Баба Яга**: а то!

**Ведущий-Неболейка**.

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть *(дети строятся в колонну по одному)*

*Полоса препятствий:*

*1. ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь с помощью рук.*

*2. «мостик»: дорожка шириной 10см, длиной 2м; ребристые доски.*

*3. перешагиванием через набивные мячи.*

*4. подлезание под дуги разной высоты*

**Ведущий-Неболейка.**

Мы преодолели этот путь, теперь садитесь на скамейки, отдохните и посмотрите на танец ребят с мячами.

Баба Яга, ребята хотят проверить, знаешь ли ты предметы личной гигиены

Дети загадывают Бабе Яге загадки:

**Ребёнок 1**:

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

**Баба Яга**: да это же рука, я рукой расчесываю

**Дети**: не правильно, называют правильный ответ.

**Ребёнок 2**:

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть не лениться

**Баба Яга**: что-нибудь отвечает неправильное

**Дети:** называют правильный ответ

**Ребёнок 3**:

Мягкое, пушистое,

Чистое-чистое.

О него мы руки вытираем

И на место убираем

**Баба Яга**: о, это точно знаю, юбкой, я ей вытираюсь

**Дети**: называют правильный ответ

**Ведущий-Неболейка**.

Дарим Баба Яга тебе предметы личной гигиены, пользуйся ими каждый день и ты станешь не только красивой и опрятной, но и здоровье сохранишь.

(дарят полотенце, мыло, расческу)

**Ведущий-Неболейка**.

Вот и капли – «капитошки»

Застучали по дорожке.

Тучка надвигается

Дождик начинается.

А мы с нашими капельками немного поиграем – вставайте в круг!

*Дети и взрослые встают по кругу, выполняют массаж «Веселые капельки», используется фонограмма «Шум дождя»:*

1) «Дождь начинается» – легкое касание пальцами.

2) «Сильный дождь» - активное касание всеми подушечками пальцев рук.

3) «Ливень» - массаж ладонями, поглаживание сверху вниз.

4) «Дождь прекращается» - постепенное возвращение к пальцевому массажу.

**Баба Яга**: запомню ваш массаж и буду делать его со своими лесными друзьями.

**Ведущий-Неболейка**.

После дождя такой свежий и влажный воздух…

Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

**Дети**: Да, полезен. (Ответы детей)

**Ребенок.**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

 *(Выходит Доктор Айболит)*

**Айболит.**

Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки

Я рад приветствовать вас

С чем вы пожаловали?

Кто у вас болен?

**Ведущий-Неболейка.**

Здравствуй, доктор Айболит. У нас сегодня праздник, все здоровы и веселы.

**Айболит:**

Не может быть! Я должен это проверить (начинает обход).

Сейчас я погляжу из – под очков

На кончики ваших язычков.

**Ведущий-Неболейка.**

Мы хотим укрепить свое здоровье.

**Айболит.**

Замечательно друзья, я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье, а сейчас будем играть и здоровье укреплять.

Прежде чем вам дать советы

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте

Дружно хором отвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки … (с мылом мыть)

Здоровье в порядке

Спасибо… (зарядке)

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной… (обливайся)

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит (спорт)

Защититься от ангины

Нам помогут (витамины) .

Молодцы секреты отгадали.

**Ведущий-Неболейка.**

Доктор Айболит ты обещал нам дать советы, чтобы быть здоровыми.

**Айболит.**

Девчонки и мальчишки

Слушайте советы,

Чтобы быть здоровыми

И зимой и летом.

Совет 1.

Рано утром просыпаться

И водичкой умываться,

И зарядкой заниматься

Обливаться, вытираться

Аккуратно одеваться.

Совет 2.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Совет 3.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда

На прогулку в лес ходите

Он вам силы даст друзья.

Совет 4.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**Ведущий-Неболейка.**

Ребята, давайте скажем Доктору Айболиту спасибо за советы. И сейчас исполнят песню дети подготовительной группы

**Доктора Айболит**:

Ну, скажу я вам, ребятки,

Все у нас теперь в порядке,

Огорчаться нет причины,

Угощу всех витамином.

Будьте здоровы и постарайтесь,

Со спортом дружить и закаляйтесь.

До, свидания!

**Баба Яга**: Спасибо ребята, теперь я все знаю о правилах гигиены и о здоровье. О том, что нужно делать каждый день зарядку и о пользе витаминов. Так здорово, что я подружилась с вами.

Мне пора идти, и рассказать всем сказочным героям о здоровье. До встречи!

**Ведущий-Неболейка.**

Ребята вам понравилось? Я желаю вам ребята расти послушными и здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!

На этом мы сегодня и закончим и пойдем, подкрепим свой организм витаминами.