Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №34 «

**Развлечение**

**«Здорово здоровым быть!»**

**для детей старшей, подготовительной группы.**

Неделя здоровья с 6 октября по 10 октября.

2014 год

Инструктор по физо:

Воеводская.В.И..

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи:** - укрепление здоровья и закаливание детей при выполнении физических упражнений;

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений;

- формирование мышечно-двигательных навыков, правильной осанки;

- повышение  интереса у детей к физической культуре и спорту;

- воспитание доброты и взаимовыручки в команде.

а) Приветственная коррекционная игра «Здравствуйте!»

- Здравствуйте, девочки!                *Педагог приветственно машет рукой.*

- Здравствуйте!                                *Девочки поднимают руку вверх и машут ею.*

- Здравствуйте, мальчики!                *Педагог также приветствует мальчиков.*

- Здравствуйте!                                *Мальчики машут рукой.*

- Солнышко, здравствуй!                *Все поднимают руки вверх.*

- Здравствуй, здравствуй!                *Скрещивают прямые руки над головой.*

- День такой прекрасный!                *Протягивают прямые руки вперёд.*

- Здравствуй, здравствуй!                *Хлопают в ладоши*.

- Хорошо под солнышком                *Поднимают руки вверх, встают на носочки*

  Мы растём,                                       *и тянутся как можно выше.*

  Здоровей становимся                         *Сжимают пальцы в кулаки,*

  С каждым днём!                *прижимают руки к плечами разводят в                                                                        стороны.*

  -   Все собрались!? Все здоровы!? Бегать, играть, заниматься готовы? Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,  на разминку становись! Направо, раз, два! В обход по залу шагом марш. (Выполняются разные виды ходьбы ,бег

Ходьба, упражнение на дыхание.

- Ребята, скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребенка? (Ответы детей)

Становитесь-ка ребята,

На весёлую зарядку!

***Под музыкальное сопровождение ( « Воздушная кукуруза») дети выполняют зарядку.***

**Ведущий:**

Внимание! Внимание!

Начинаем соревнование!

**Ведущий:**

***Первая эстафета «Собери предметы гигиены»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают до обруча, в котором лежат: зубная щётка, зубная паста, мыло, расчёска, полотенце, шампунь, носовой платочек и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в корзину. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

**Ведущий:**

Ребята, а вы любите конфеточки, торты, чипсы, лимонад, жвачки? *(Да)*

**Ведущий:**

Это очень вкусно!!! Но послушайте советы! Нужно сладкую еду есть в меру. Вкусная еда не всегда полезная и вот почему:

Будешь «Колу» пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.

Будешь часто есть хот доги, через год протянешь ноги.

Чупа-Чупс, скажу вам я, принесёт лишь вред, друзья

Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть.

Так запомните, друзья, навсегда.

Для здоровья нам нужна лишь полезная еда.

**Ведущий :**Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

***Вторая эстафета «Отбери полезную еду»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают «змейкой» между кеглями до обруча, в котором лежат овощи, фрукты, ягоды, грибы, пакеты из-под молока, сыра, сока и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в свои корзины. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

**Ведущий:**

Коврики делаем необычные

Пуговичные, симпатичные.

Для здоровья очень важные,

Потому что они массажные.

Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

Раз, два, три – точно враз

На коврики нужно нам попасть.

Будем мы на нихстоять,

Здоровье наше укреплять.

***Третья эстафета «Встань на волшебный коврик, возьми мелкие предметы и передай другому»***

Дети становятся в 2 шеренги. По команде первый участник берёт из обруча, в котором лежат мелкие предметы (спички, карандаши, массажные маленькие мячи – ежи, игрушки из-под киндеров сюрпризов), в каждую руку по одному предмету (правой и левой рукой). Затем передаёт следующему участнику и поворачивается в другую сторону через левое плечо и т.д. Последний участник складывает мелкие предметы в корзину. Итак, нужно передать все мелкие предметы. Первый участник вновь начинает только тогда, когда последний положить предметы в корзину. Побеждает команда, которая раньше закончила эстафету.

**Ведущий:**

Сейчас я вам предлагаю поиграть в ***игру «Ошибки героев сказок».*** Ребята, я вам задам по одному вопросу для каждой группы, а вы должны подумать и ответить, где же герой сказки совершил ошибку и объяснить её.

- Какую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки? *(Бабушка разрешила незнакомцу войти в дом).*

- Какие меры предосторожности необходимо было предпринять Козе для того, чтобы Волк не съел ее козлят? *(Если бы в двери козьей избушки был «глазок», никакие хитрости не помогли бы Волку и козлята не пустили бы его в дом).*

*Вопросы:*

1.Они зеркало души. (Глаза)

2. Какой орган в нашем организме выполняет роль насоса? (Сердце)

3. Кому враги вода и мыло? (Микробам)

4.Чем надо заниматься, чтоб расти сильным и здоровым? (Спортом)

5.Хочешь быть стройным -как березка, следи за ней. За чем? (За осанкой)

**Ведущий :**Ребята, мы с вами знаем, чтоб здоровье сохранять, нужно правила дорожной азбуки знать.

На дорогах трудностей,

Без сомнения, очень много.

Но их бояться нет у нас причин,

Потому что правила движения

Есть для пешеходов и машин.

И чтоб у всех было

Хорошее настроение,

Соблюдайте, дети, правила

Дорожного движения!

***Четвёртая эстафета*  Игра «Зебра»** (на время и точность исполнения)

Всем участникам в каждой команде, кроме последнего, раздаётся по полоске белой бумаги (картона). Первый участник кладёт полосу, встаёт на неё и возвращается к команде. Второй шагает строго по полосе, кладёт свою «ступеньку» зебры и возвращается обратно. Последний участник шагает по всем полоскам, возвращаясь, собирает их.

**Ведущий:**

Чтоб здоровым оставаться, нужно безопасность в доме сохранять.

«Безопасность нам нужна, безопасность нам важна!»

Крепко помните друзья, что с огнём дружить нельзя.

«С огнём не играйте! С огнём не шалите!

Здоровье и жизни свои берегите!».

***Пятая эстафета «Собери те картинки, чего нельзя делать»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают до ворот (построенные из модулей: два цилиндра по краям и треугольник сверху) подлезают под ними, затем добегают до обруча, в котором лежат картинки :нельзя зажигать спички, нельзя включать электроприборы без присмотра взрослых, не зажигай на елке свечи, не включай газовую плиту, нельзя дотрагиваться до проводов мокрыми руками, разжигать костер возле деревьев или домов, зажигать фейерверки, свечи, бенгальские огни дом аи берут по одной картинке. Возвращаются бегом назад тем же образом. После завершения эстафеты каждый участник должен объяснить значения рисунка. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

**Ведущий:**

Никогда не унываем,

И с улыбкой на лице,

Потому что принимаем

Витамины А,В,С,D, Е.

***Шестая эстафета «Передай витаминки»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде первый участник берёт из обруча по одной витаминке (шары разного цвета из сухого бассейна) и передаёт сверху над головой. Последний участник складывает в свою корзину. Передаём быстро одну витамину за другой. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

**Ведущий:**

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать

И в жизни эти знанья

Повсюду применять!

Что ж, пришла пора прощанья.

До свидания! До свидания!

Здоровье будем мы ценить!

Здорово здоровым быть!!!

До свидания, ребята!!!