Музыкально – валеологическое развлечение для детей 6-7 лет

***«Самая здоровая команда»***

Разработала:

**Лутохина Ирина Ивановна**

**Зрители и команды входят в зал под веселый марш**

**Ведущий.** Дорогие ребята! Сегодня у нас большой праздник здоровья. В борьбе за право называться самой здоровой командой участвуют две команды: «Витаминки» и «Чистюли».

**Представление команд**

**Представление жюри**

**Ведущий I.** Наших участников ждет путешествие в Страну Неболейку. Командам предстоит преодолеть много трудностей пути. Чтобы с успехом пройти все испытания, нужно сначала хорошо приготовиться – выполнить разминку.

**Спортивный танец с султанчиками**

**Ведущий II.** Дорога в Страну Неболейку полна различных препятствий. Но я уверенна, что наши команды смогут их одолеть!

**Эстафета «Трудная дорога»**

*Участники по очереди преодолевают полосу препятствий:*

* Проходят по скамейке с предметом (мешочек с песком) на голове, стараясь его не уронить;
* Пролезают под «воротиками»;
* Бросают мяч в баскетбольную корзину.

**Ведущий I.** Посмотрите – на зеленой елочке лежат какие-то необычные снежиночки. Да на них что-то написано! Это вопросы нашим командам.

**Конкурс «Вопросы – ответы»**

*Участники сами по очереди снимают снежинки, отвечают на вопросы:*

* Что такое здоровый образ жизни?
* Какие виды закаливания вы знаете?
* Что такое режим дня?
* Какие виды спорта вы знаете?

**Ведущий**. А сейчас перед нами выступит наша гостья: Наталья Смирнова – кандидат в мастера спорта по спортивному ориентированию и расскажет о здоровом образе жизни.

**Выступление Натальи Смирновой – кандидата в мастера спорта**

**Звучит музыка, в зал входит Тетушка Простуда, чихает, кашляет.**

**Ведущий II.** Ты кто такая? Почему чихаешь?

**Тетушка Простуда**. Я Тетушка Простуда, я всегда болею, у меня непроходящий насморк. Апчхи!

**Ведущий II.** Погоди, зачем же ты на наш праздник пришла? Ведь ты сейчас заразишь всех своей простудой.

**Тетушка Простуда**. Конечно! Я так люблю, когда все вокруг болеют, стонут, кашляют. Красота! Вы от меня ничем не избавитесь!

**Ведущий I.** Зря ты так думаешь, Тетушка Простуда. Наши ребята прекрасно справятся с тобой. Скорее подскажите, какими средствами можно предотвратить простуду? Выпишите свой рецепт!

**Конкурс «Рецепт от простуды»**

*Участники команд с воспитателями пишут на специально приготовленных листах бумаги рецепт. Например: закаливание каждый день, витамины, полоскание горла и т.д.*

**Ведущий II**. Сейчас мы прогоним Тетушку Простуду, оздоровительными упражнениями.

Попрошу всех ровно встать,

Что скажу, всем выполнять.

Все дышите… Не дышите…

И друг друга не смешите.

Наклонитесь – разогнитесь,

Выпрямитесь – улыбнитесь.

На «раз-два!» - быстро сядьте.

На «три-четыре!» - быстро встаньте.

Наклонитесь вправо-влево,

Руками пол достаньте смело

И вдохните глубоко,

Потянитесь хорошо.

**Тетушка Простуда**. Ай! Спасите! Помогите! Меня вылечить хотят! (Убегает).

**Ведущий I.** Молодцы! Как ловко вы с простудой справились! Наши ребята знают еще много рецептов сохранения здоровья. Сейчас они об этом расскажут.

**1-й ребенок:**

Во дворе играл в песок,

Рядом ямку рыл щенок.

Дома нужно очень быстро

Вымыть ручки чисто-чисто.

**2-й ребенок:**

Хороша морковка с грядки:

И сочна, и ароматна!

Вымой прежде корнеплод,

Чем отправить его в рот.

**3-й ребенок:**

Часто врач спешит на помощь,

Где едят немытым овощ.

Там живот болит, озноб.

А всему виной – микроб.

**4-й ребенок:**

Он малюткой – невидимкой

Ждет на ягодах в корзинке:

Вдруг малыш в один присест

Горсть немытых ягод съест?

**5-й ребенок:**

Лето – время закаляться,

Загорать, в реке купаться,

Но в веселье развлечений

Не забудь о гигиене!

**Ведущий II**.Наше путешествие продолжается. Посмотрите – в этих больших корзинах лежит очень много разных вещей. Командам надо выбрать только средства гигиены и сложить их в дорожную сумку.

**Эстафета «Средства гигиены»**

**Выбегают и встают посреди зала девочки – Витаминки**

**Ведущий I.** Вы кто девочки?

**Витаминка А:**

Мы сегодня не Маринки,

Ни Аленки и не Светы.

**Витаминка В:**

Мы сегодня – витаминки!

К вам, друзья, пришли с советом.

**Витаминка С:**

Быть здоровыми хотите?

С витаминками дружите!

**Витаминка А:**

Мы – витаминки А, В, С.

Нас вы встретите везде!

**Витаминка В:**

В ягодах и овощах,

В каше, супе, хлебе, щах.

**Витаминка С:**

Быть здоровыми хотите?

С витаминками дружите!

**Ведущий II**. Какие веселые витаминки! Как вас зовут?

**Витаминка А:**

Я – витаминка А – самая главная!

**Витаминка В:**

Нет, я главнее – витаминка В!

**Витаминка С:**

Подумаешь! Зато я, витаминка С, самая известная!

*Витаминки спорят.*

**Ведущий I.** Не надо спорить. Каждая из вас очень важна для людей. А чем – нам расскажут участники наших команд.

**Конкурс рекламы витаминов**

**Ведущий II**.А теперь финальная эстафета! Участники должны не только быстро пробежать, но и составить из кусочков мозаики слово «Здоровье»

**Финальная эстафета «Вперед за здоровьем»**

*Участники по очереди пробегают до стула, берут кусочек мозаики и возвращаются к команде, чья команда быстрее сложит слово.*

**Слово жюри**

**Награждение команд**

**Ведущий I**. Дорогие ребята! Сегодня победили все.

**Ведущий II**. Ведь самый главный приз – это здоровье!