Спортивно-развлекательный досуг

**«Здоровым быть – это здорово!»**

**( в музыкальный зал дети подготовительной группы входят под музыку……..)**

 **Муз.р:** - Ребята! Сегодня мы с вами собрались в этом зале, чтобы провести праздник здоровья, под названием **«Здоровым быть – это здорово!»**

 - К нам на праздник придет очень интересный гость, который и проведет с нами веселый праздник здоровья. Встречайте….

**(под спортивную музыку выходит «Мишка – чемпион»)**

**М - Ч:** Здравствуйте ребята, я Мишка – чемпион и мой любимый вид спорта, настольный теннис! Я очень рад нашей встречи и очень рад провести с вами веселый праздник здоровья!

**«Чтоб расти и закаляться,**

**Не по дням, а по часам**

**Физкультурой же, конечно,**

**Заниматься нужно вам.**

**Вы уже сильней сегодня,**

**Вы сильнее, чем вчера,**

**На веселый день здоровья,**

**Приглашаю вас друзья!»**

- Итак, направо, на перестроение в две колонны, шагом марш.

**(под спортивный марш дети шагают в колонне по одному и делятся на две колоны)**

**М -Ч:** - А теперь хочу спросить у вас, что нужно делать, чтобы расти крепкими, сильными и здоровыми?

**Ответы детей**………….

**М -Ч:-**  Да, все правильно.

Сегодня, все здоровы?.....

Бегать и играть готовы?....

Ну, тогда не зевай и не ленись
На разминку становись!

Разомкнись!

**(Музыкальная разминка «Олимпиада - 2014»)**

Сомкнись!

**М -Ч:** - Ребята, а теперь послушайте внимательно и скажите, кто эти слова говорил?

 **«Надо, надо умываться,
 По утрам и вечерам,
 А нечистым Трубочистам - Стыд и срам!»**

**Дети:** - Мойдодыр!!! Да правильно!

**М –Ч:** - А вы, ребята, соблюдаете правила личной гигиены?

**Дети:** - Да!

**М –Ч:** - Молодцы! Сейчас мы вас проверим!

**М -Ч:-**  Команды, вы готовы? Тогда, начнем! И первая наша эстафета:

**Эстафета: «Собери принадлежности для умывания».**

Дети встают в две команды:

1команда-«Красная ракетка»,

2 команда-«Синяя ракетка».

На каждом столе у команд лежат: мочалка, мыло, шампунь, расческа, полотенце, зубная щетка, зубная паста, книга, тетрадь, ручка, пенал, мячик и т.д.. Детям нужно выбрать и перенести только те предметы, которые помогают соблюдать чистоту.

**М -Ч:** - Молодцы! С первым заданием вы справились!

**М -Ч**: - Ребята, а что нужно больше всего употреблять в пищу, чтобы расти крепкими и здоровыми?
**Дети:** - Овощи и фрукты.

**М -Ч:-**  Да, правильно! В них много разных полезных витаминов, которые помогают нам, расти и быть здоровыми. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: тот, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

**Эстафета: «Собери витаминную корзину».**

В общем обруче лежат фрукты и овощи. По команде первый ребенок бежит с корзинкой в руке к обручу, кладет фрукт или овощ и бегом возвращается назад. Передает корзинку следующему игроку.

Чья команда быстрее и правильно справится с заданием.

**М -Ч: -** Согласитесь, ребята, как хорошо быть всегда здоровыми, бодрыми и весёлыми.

Вы со мной согласны?

**Дети:** Да!

**Муз.р.:**  - А мы Мишка, еще и песню о витаминах знаем, сейчас ребята для тебя ее споют..

**песня «Витамины»**

**Воспитатель : -** Наши дети, не только песни о витаминах поют они еще и стихи о спорте, и здоровье знают. Послушай Мишка…

**Чтение стихов о спорте и здоровье.**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья -
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать -
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда -
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

**М -Ч: -** Очень хорошие и правильные стихи! Ребята, а вы любите гулять на свежем воздухе?

**Дети:** - Да.

**Воспитатель:** - Мишка, мы с ребятами гуляем каждый день и в любую погоду.

**М -Ч: -** И даже в дождь?

**Дети:** - Да…

**М -Ч: -** Ну, тогда вы молодцы! Сейчас мы с вами проведем веселую эстафету, которая называется **«По следам».**

**Эстафета: «По следам»**.

- Нужно пройди по следам, держа зонтик в руке, обойти большую лужу, вернутся по следам обратно и передать следующему зонтик. Следующие участники выполняют так же.

**М -Ч:** - Молодцы! Весело с вами играть!

**М -Ч: -** А вы любите, когда у вас в группе или дома порядок и чистота? Ведь чистота, залог здоровья! Всегда ли вы убираете за собой игрушки?
**Дети:** -Да! А это мы сейчас проверим.

**Игра «Наведи порядок».**

По краям ковра на полу разбросаны разные предметы. Под музыку дети бегают врассыпную, как только музыка остановится, каждая команды начинает наводить порядок, все собирают и красиво раскладывают на столе.

Чья команда быстрее справится с заданием.

**Д. и. «Что полезно, а что вредно для здоровья»**

**М –Ч.** - А теперь буду задавать вопросы вам, что вредно, что полезно. А вы будете отвечать либо «вредно», либо «полезно».

**Вредно для человека:**

прогуливать занятия;

грубить и не уважать старших;

много сидеть у телевизора или за компьютером;

гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;

пробовать незнакомые вещества;

есть чересчур много сладкого;

грызть ногти;

драться.

**Полезно для человека:**

соблюдать режим дня;

соблюдать гигиену;

правильно питаться;

заниматься спортом;

бывать на свежем воздухе;

делать утреннюю зарядку;

следить за чистотой своей одежды и своего жилища;

слушаться родителей и близких людей;

закаляться;

уметь вести себя в коллективе.

**М -Ч:** Молодцы ребята! Много вы знаете о том, как расти крепкими, сильными и здоровыми.

 - А теперь пора прощаться.

Всем желаю не хворать.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире

долго-долго будут жить.

И запомните, что здоровье в магазине не купить.

**-До свидания, ребята! Будьте здоровы! До новых встреч!**

(**М.-Ч.** Уходит под музыку)

Дети возвращаются под веселую музыку в группу.