Спортивное развлечение

**«Я здоровым быть хочу – сам себе я помогу»**

Сценарий рассчитан для детей II младшей и старшей группы.

***Цели:***

* формирование привычки здорового образа жизни;
* познакомить обучающихся с основами правильного питания;
* познакомить с продуктами, полезными для здоровья человека;
* углубить и расширить знания детей о витаминах.

***Задачи:***

* развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;
* развивать умение работать в коллективе;
* воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
* расширить и закрепить знания дошкольников о правильном питании, о роли витаминов в жизни человека;
* развивать интерес и наблюдательность;
* учить задумываться над последствиями своих действий;
* воспитывать у школьников бережное отношение к своему здоровью и здоровью друзей;
* совершенствовать координацию движений;
* формировать ловкость и координацию движений у детей;

***Образовательная деятельность:***

* игровая
* музыкальная
* двигательная
* коммуникативная
* познавательно - исследовательская

***Материалы и оборудование:***6 мешочков с песком, 2 фитболла, ткань, ориентиры, фонограммы, обручи 2 шт., фрукты и овощи.

***Ход праздника***

**Ведущий:** Здравствуйте ребята!

На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Давайте вместе произнесём девиз «Недели здоровья»: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Ребята, бегать, прыгать и играть готовы? Ну тогда не ленись на разминку становись!

*Разминка «Утренняя зарядка»*

Просыпайся не ленись,

На зарядку становись!

Солнце из-за тучки

Нам уж машет ручкой!

Начинаем по порядку:

Мы весёлую зарядку!

Руки вверх – до облаков,

Вниз до маленьких цветов,

Солнцу, небу улыбайся,

Быть приветливым старайся

Руки в бок, теперь наклоны:

Слева ёлки, справа - клёны.

Всем минуточку вниманья!

Начинаем приседанья:

1 и 2, 1 и 2:

Солнце в небо и трава!

А теперь мы полетаем,

Словно птицы в небе стаей!

Полетели, полетели,

А теперь опять присели!

Подтянись на турнике,

Будут мускулы в руке,

Сильные и крепкие,

Руки будут цепкие!

А сейчас начнём прыжки

Как пружинки 1,2,3!

Прыгаем как зайчики

Девочки и мальчики,

Все бегом бежим по кругу –

Догоняем мы друг друга!

Вот окончилась зарядка

Вам понравилось, ребятки?

Прогоняйте скуку, лень –

Занимайтесь каждый день,

Настроенье и здоровье

Вместе к вам придут с любовью!

Ребята, а давайте проверим вашу силу! Кто смелый выходи! *(по 5 человек выходят показывают силу с гантелями, и перетягивают канат)*

*На самокате приезжает Бармалей*

Здравствуйте, здравствуйте! Да, да, да это я –нехороший и жадный, разбойник и злодей,гадкий и ужасный Бар-ма-лей! Я бегаю по Африке и кушаю детей – вредных не послушных, маленьких детей! Как приятно, когда все тебя узнают! Что у вас тут?

**Ведущий:** Праздник здоровья!

**Бармалей:** Здоровье, здоровье. А я открываю школу вредных наук. Урок первый. Будем учиться простывать и болеть. Как здорово ходить по лужам – хлюп, хлюп! Или пить холодную воду из холодильника, а потом болит горло и кашляешь! Или…или….

**Ведущий:** Нет, Бармалей, вы не правы. Если последуешь вашим советам можно надолго и очень сильно заболеть.

**Бармалей:**А я, что говорю, когда болеешь, все вокруг тебя бегаю, покупают всё, что захочешь. Я так люблю сладости. Очень люблю мороженное и пироженное, шоколад и конфеты. А ещё мне нравятся чипсы, кириешки, фанта и спрайт. Вот это здорово!

**Ведущий:** Нет, это не так. Это все продукты вредные для здоровья. Здоровье- это большое богатство. Когда мы не болеем, мы играем, бегаем и веселимся. Здоровый человек – ловкий, быстрый. Давайте проверим это. Приглашаю поиграть.

*Игра на внимание и скорость. «Ветерок» (Понадобится ткань 3-4м). Дети стоят на одной стороне поля. Дует ветер. Воспитатели поднимают ткань вверх, а дети должны перебежать на другую сторону поля так, чтобы их не задел ветер. Игра повторяется несколько раз.*

Садимся, ребята и поворачиваемся на скамейках друг за другом. Будем делать массаж:

**Ведущий:** Для того, чтобы бегать быстро и прыгать высоко, надо быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

**Бармалей:** Здоровый образ жизни? А что это такое? А с чем его едят?

(ответы детей)

**Ведущий:** Какие вы умницы, ребята! Здоровый образ жизни – соблюдение режима дня, закаливание, занятия спортом, правильное питание.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключения!

В этом нет сомнения!

**Бармалей:** Ребята, научите меня быть таким же, как вы ловким и быстрым. Можно я останусь поиграть с вами?

(ответы детей)

**Ведущий:** Конечно оставайся, Бармалей.

*Эстафета «Перепрыгни лужу»*

*По сигналу, участники перепрыгивают лужу, отталкиваясь и приземляясь двумя ногами. Оббегают стойку, возвращаются обратно, передают эстафету и становятся в конце колонны.*

**Ведущий:** Уважаемый Бармалей, посмотрите, как наши детки заботятся о своих глазах. Дети давайте покажем гимнастику для глаз. Кто мне скажет, для чего мы делаем гимнастику для глаз?

(Ответы детей)

**Ведущий:** Правильно. Что бы наши глаз хорошо видели и не болели.

*Гимнастика для глаз «Муха»*

*Показываем детям красный цвет (раздражаем глаза), а затем зелёный цвет (успокаиваем глаза). Повторяем несколько раз.*

Раз, два, три, четыре, пять – зажмурить глаза

Будем муху мы искать.

Где летает, где жужжит? – выполнять круговые движения глазами

Улетела муха ввысь? – поднять глаза вверх

Или быстро села вниз? – опустить вниз

Там поползала немного – посмотреть вправо-влево

Пожужжала – жужжим

И сбежала! – быстро поморгать глазами.

**Ведущий**:

От простуды и ангины

Нам помогут витамины.

В овощах живут и фруктах

Есть и в других они продуктах,

А кто летом в лес пойдёт

Витамин и там найдёт.

*Эстафета «Найди витамины»*

*Команды строятся за линией старта в колонны по одному. На другом конце зала лежат предметы в обруче (книга, игрушки, мяч, скакалка, конфеты, чипсы, молоко, овощи, фрукты). По сигналу участники по очереди, прыгая в кольца, выбирают один предмет, в котором содержатся витамины. Возвращаются обратно, передают эстафету, становятся в конце колонны*.

**Бармалей:** Ребята, подскажите мне правильный ответ. Я никак не могу разобраться.

Я зачитаю четверостишья о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

-А если о том, что для здоровья вредно, вы говорите: «Нет».

*Игра «Совершенно верно»*

1. Ешь по больше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладости любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и винегрет.
4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов. И Серёже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам зайти, да в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь по больше витаминов, с болезнями не знайся

Спасибо ребята, вы мне очень помогла.

Полноценная еда хороша для нас всегда.

Фрукты, овощи всегда – вот отличная еда.

Будет разная еда – здоровым будешь ты всегда!

**Ведущий:** Молодцы, обязательно скажем вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

*Физминутка.*

Потрудились – отдохнем!

Встанем, глубоко вздохнем,

Руки в стороны, вперед,

Влево, вправо, поворот.

Три наклона, прямо встали,

Руки вниз и вверх подняли.

Руки плавно опустили,

Всем улыбки подарили.

Молодцы!

Наш праздник подошёл к концу.

На прощание скажу.

Чтобы крепким, сильным быть,

Надо с физкультурою дружить!

Для здоровья нам нужна,

Полноценная еда.

Витамины с грядки есть,

Чтобы вовсе не болеть.

**Бармалей:** Это главная еда. Угощайся детвора! (Участники получают фрукты)