Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №56 «Северяночка»

**Конспект - сценарий физкультурного досуга с элементами соревнования «Быть здоровыми хотим» для детей старших и подготовительных групп с использованием здоровьесберегающих технологий.**

Подготовила:

Инструктор ФИЗО

Пономарева Ю.Д.

г. Нижневартовск.

**Физкультурный досуг «Путешествие в страну Неболейку»**

**Цели:**

* Формирование здорового образа жизни детей детского сада.
* Развитие спортивных и двигательных навыков у детей.
* Профилактика и предупреждение заболеваний детей.
* Воспитание знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Предварительная работа:** проведение с детьми бесед о ЗОЖ, режиме дня, закаливании, личной гигиене, о витаминах. Разучивание комплекса ритмической гимнастики, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз, самомассажа лица. Заучивание с детьми стихов к досугу.

**Оборудование:** эмблемы для команд, 2 скамейки, мешочки на каждого участника, мягкие модули, мячи, большие корзины, 2 хоппа, картинки с изображением режимных процессов, обручи, 2 скакалки, 2 деревянные ложки, маленькие корзинки, таблички для витаминок А, В, С.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Дорогие ребята! Сегодня у нас большой праздник здоровья. В борьбе за право называться самым здоровым участвуют команды Здоровячки и Витамины. Обе команды хотят рассказать о себе

**Представление команд**

Команда: **Здоровячки:**

Организм познаю свой,

Соревнуясь лишь с собой.

Команда: **Витамины:**

От простуды и ангины

Нам помогут витамины.

**Ведущий:** Наших участников ждет путешествие в Страну Неболейку. Командам предстоит преодолеть много трудностей в пути, но в начале выполним разминку.

**Комплекс ритмической гимнастики под песню**

**«Вместе весело шагать»**

**Ведущий:** Дорога в страну Неболейку полна различных препятствий. Но я уверена, что наши команды смогут их преодолеть.

**Эстафета 1 «Трудная дорога»**

Участники по очереди преодолевают полосу препятствий:

• Проходят по скамейке с мешочком на голове, стараясь его не уронить;

• Пролезают под воротиками из мягких модулей;

• Бросают мяч в корзину.

**Ведущий:** Следующие испытание на пути в страну Неболейку

**Эстафета 2 «Веселые наездники»**

Ребята вам предстоит прыгать на мячах – хоппах до ориентира и обратно.

**В зал входит Тетушка Простуд. Она кашляет и чихает.**

**Ведущий:** Вы кто такая? Вы больны?

**Тетушка Простуда:** Мое имя, Тетушка Простуда, я постоянно болею, у меня насморк никогда не проходит. Апчхи!

**Ведущий:** Подождите, зачем же вы, такие больные, на наш праздник пожаловали? Вы же сейчас всех ребят своей простудой заразите!

**Тетушка Простуда:** Конечно! Я очень люблю, когда все вокруг болеют, чихают, кашляют. Это просто превосходно! Вы от меня никак не избавитесь!

**Дети**: Не боимся мы тебя.

**Ведущий:** Зря вы так думаете, Тетушка Простуда. Наши ребята быстро справятся с вами.

**Тетушка Простуда:** Подумаешь! А я на вас других микробов напущу. Ну-ка, покажите мне ладошки.

**Дети показывают ладони. Тетушка простуда их рассматривает.**

**Тетушка Простуда**: Вижу у некоторых детишек грязные руки! Ну сейчас мои друзья микробчики поработают, заразят вас. Потом будут у грязнуль болеть животы.

**Ведущий:** Ребята, что мы сделаем, чтоб избавиться от микробов?

**Дети:** Помоем руки!

**Тетушка простуда**: Что вы! Что вы! Не надо! Это не правда что от микробов все болезни! Это все ерунда! Самое опасное на свете – это мыло, полотенце и вода!

**Ведущий**: А вот и неправда!

Мыло работает на совесть:

Дарит, чистит, намывает,

Трет, скоблит и протирает,

Всех микробов убивает

**Массаж лица «Умывалочка»**

**Ведущий:** Ребята, покажите Тетушке Простуде ладошки еще раз.

**Дети показывают**

**Ведущий:** Ну, как, правда, чистые ладошки? Теперь ваши микробы не смогут прыгнуть на ладони и с них попасть в рот.

**Тетушка Простуда:** Увы, победили моих друзей мыло и вода!

Я люблю ленивых, хилых,

Неспортивных, некрасивых.

Буду кашлять и чихать,

И детишек заражать!

Громко чихает и кашляет.

**Дети:** Будь здоров!

**Тетушка Простуда:** Не буду я здоровой, это вы сейчас мои хорошие заболеете. Чихает и кашляет на детей.

**Ведущий**: Не боимся мы угроз,

Ты не сомневайся,

И не будем мы болеть,

Даже не старайся.

Знаем мы один секрет

И такое слово:

Спорт мы любим с детских лет

И будем все здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора,

Крикнем все: Физкульт-…

**Дети**: Ура!

**Тетушка Простуда:**

Да, вы дружно тут кричали

И, наверное, устали…

Не пора ли по домам

Иль в больницу к докторам?

**Ведущий:** Нет, ничуть мы не устали. Сейчас мы прогоним Тетушку Простуду оздоровительными упражнениями.

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**Тетушка Простуда**: Ай! Спасите! Помогите! Меня вылечить хотят!

Убегает

Ведущий: Какие мы молодцы! Как же ловко и быстро с простудой справились! Наше путешествие продолжается.

**Гимнастика для глаз.**

**Ведущий:** Посмотрите, Тетушка Простуда перепутала наш режим дня. Нужно скорее все исправить.

Чтобы здоровее стать,

Режим надо выполнять!

**Игра – эстафета 3 «Режим дня»**

Напротив каждой из команд лежат картинки с изображением режимных процессов. Ребята по очереди идут по следам Тетушки Простуды, подбегают к картинкам находят правильную карточку и помещают на мольберт. Карточки нужно разложить в правильном порядке.

**Ведущий:** Очень важная игрушка

Прыгалка-скалка –

Подготовка в мастера,

Верная закалка.

**Эстафета 4 «Скакалка»**

Вам нужно допрыгать на скакалках до ориентира и обратно, передать эстафету следующему.

**В зал вбегают девочки - Витаминки.**

**Ведущая:** Вы кто, девочки?

**Витаминка А:** Мы сегодня не Кристины,

И не Вики, и не Ксюши

**Витаминка В:** Мы сегодня – витаминки!

К вам, друзья, пришли с советом.

**Витаминка С**: Быть здоровыми хотите?

С витаминами 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:** Не смотри, что маленькие.

Мы народ удаленький!

**Витаминки (вместе)**

Грипп, простуду победим,

Вам здоровье сохраним!

**Ведущая:** 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!

**Ведущая:** Не надо спорить. Каждая из вас очень важна для людей. Молодцы вот и закончилось наше путешествие в страну Неболейку. Дорогие ребята! Сегодня победили все. Ведь самый главный приз – это здоровье для всех ребят! И вам в подарок вкусные витаминки.

**Витаминки угощают ребят.** Угощайтесь, угощайтесь и с болезнями не знайтесь.

Ребята под музыку покидают зал.