**СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «Путешествие в страну Здоровья»**

в группе общеразвивающей направленности для детей от 5 до 7 лет

***Цель:***

формировать у детей потребности в здоровом образе жизни, развивать познавательную активность детей.

***Задачи:***

1. Расширять и обогащать представления детей о здоровом образе жизни: питание, физическая культура, личная гигиена.

2. Закрепить знания о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, настроения.

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относится к себе.

4. Воспитывать ловкость, быстроту реакции.

Оборудование:

2 гимнастические скамейки, карточки с изображением вредных продуктов и полезных ; 2 мольберта; конверт с игрой «Да и Нет», предметы личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, расчёска, мочалка, полотенце); 2 тоннеля, 2 мяча; муляжи 5 фруктов и 5 овощей , 10 обручей.

Действующие лица:

Ведущая – Кузьмина Ю. С.

Тетушка Простуда -

Пилюлькин -

ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ:

Дети входят в зал под музыку и перестраиваются.

**Инструктор:** Здравствуйте, дорогие ребята!!! Я вижу, все вы здоровенькие, крепкие, веселые и вы готовы, отправится « в страну здоровья»?

В здравницу, мои друзья,

Просто так попасть нельзя,

Нужно песню громко спеть

И в автобус дружно сесть

Занимайте-ка места,

Отправляемся. Ура!!!

Дети сели на гимнастические скамейки и под музыку «Автобус» Железнова отправились в строну Здоровья.

Дети сели все на стульчики

***Инструктор:*** вот мы и оказались в стране здоровья

Вдруг входит (Тетушка Простуда, вся уставшая, больная. Ойкает и ахает, и Пилюлькин)

***Инструктор:*** Здравствуйте, а вы кто?

***Тетушка Простуда:*** Я, Тетушка Простуда. Я болею и люблю болеть, потому что не надо ни чего делать, можно целыми днями лежать на диване и смотреть мультики. Кушать только конфеты, пирожные, жареную картошку

***Пилюлькин:*** А я, Пилюлькин, ребята, а разве хорошо болеть. (Ответы детей).

***Пилюлькин:*** Надо питаться правильными продуктами, нужно есть витамины!!! Дети вы знаете, какие полезные продукты? Они тебе сейчас покажут.

***Инструктор:*** *Эстафета* «Собери полезные продукты» (участвуют 2 ребенка).

Выходят два ребенка, встают около стала на котором карточки полезные и не полезные продукты (Полезные продукты: фрукты, овощи, молочные, крупы, рыба, яйца, сухофрукты, орехи, макароны, хлеб. Вредные продукты: чипсы, сухарики, конфеты, торты, мороженное, лимонад, попкорн, гамбургер.) Надо взять полезную карточку и добежать до мольберта и приклеить. И так далее пока все полезные продукты не окажутся на мольберте. После обсуждение и проверяем все вместе.

***Инструктор:*** Молодцы. Вот видишь, Тетушка Простуда, какие умные наши дети. Теперь ты тоже будешь правильно питаться.

***Пилюлькин***: помогите мне разобраться играет с детьми в *игру «Да и Нет»*

Каша - вкусная еда

Это нам полезно?

Дети: Да

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

Дети: Да

В супе грязная вода,

Нам полезна иногда?

Нет!

Щи – отличная еда

Это нам полезно?

Да!

Мухоморный суп всегда

Это нам полезно?

Нет!

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Да!

Овощей растёт гряда

Овощи полезны?

Да!

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети?

Да!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

***Пилюлькин:*** Молодцы ребята! Что же нужно еще делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. А как следить за здоровьем? Нужно соблюдать режим дня. Нужно все делать вовремя.

***Инструктор:*** А еще нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, играть в подвижные игры и гулять на свежем воздухе. Вот, видишь, Тетушка Простуда, нужно физкультурой заниматься.

***Тетушка Простуда:*** Так давайте же ей займемся!

***Инструктор:*** Предлагаю вам, ребята сделать зарядку. Тетушка Простуда и Пилюлькин присоединяйтесь вмести с нами. Дети встают в рассыпную и делают под музыку «Все вокруг стараются, спортом занимаются».

***Тетушка Простуда:*** Зарядка это не только полезно, но и весело!! Буду делать всегда! Мне уже и легче стало!

Ребенок : Не боимся мы простуды

Нам ангина ни почём,

Мы футбол и плавать любим

Дружим с шайбой и мячом!

***Инструктор:*** Тетушка Простуда и Пилюлькин , посоревнуйтесь вместе с нами!

Внимание! Внимание! Начинаем соревнования.

Дети делятся на две команды (рассчитываются на 1, 2)

***Инструктор:*** Ребята, скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребёнка? Правильно, с умывания.

*1 Эстафета «Умывание»*

Ребенок бежит змейкой между кеглями, добегает до стала, выбирает из предложенных вещей предметы личной гигиены (зубная щётка, мыло, полотенце и т.д.). и возвращается то же змейкой.

*2. Эстафета «Собери урожай фруктов и овощей»*

У каждой команды по корзине с овощами и фруктами, первый участник бежит с корзиной и раскладывает их по обручам, лежащих на полу, 2ой – собирает, и так далее.

***Тетушка Простуда:*** Молодцы! Вы показали себя быстрыми и дружными.

А вот загадки Вы отгадывать умеете?

1. Он — холодный, он — приятный,

С ним дружу давно, ребята,

Он водой польёт меня,

Вырасту здоровым я! **(душ).**

2. Знаю, есть на свете чудо,

Есть такое волшебство:

Поднесёшь под кран с водою –

Вмиг смывает грязь оно! **(мыло).**

3. Есть ещё у нас друзья,

Позабыть о них нельзя.

Чтоб красиво улыбаться,

Чаще надо нам встречаться!

**(зубная щётка и паста).**

4. Разгрызёшь стальные трубы,

Если будешь чистить… **(зубы).**

5. Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. **(вода).**

6. Чтобы сил тебе хватало

Бегать, прыгать и играть,

В самый полдень на кроватку

Нужно лечь и отдыхать.

Это значит, что у нас

По режиму… **(тихий час).**

7. Я повсюду, где бываю,

Всё на свете успеваю,

Потому что у меня строгий… **(распорядок дня).**

8. Вот совсем закрылись глазки,

И почувствовал я —

он скоро мне покажет сказки.

Мой ночной волшебник… **(сон).**

9. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья —

Очень важен… **(режим дня).**

*Эстафета «Переправа»* Первый участник команды держит в руках два обруча. По сигналу он кладет перед собой один обруч, встает в него, затем кладет следующий обруч и встает в него и так далее до тех пор, пока не пересечет линию. Взять обручи и оббежав ограничитель, участник команды возвращается обратно и передает оба обруча следующему. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старта.

*Эстафета «Полоса препятствия с мячом»* Участники эстафеты стоят в колонне по одному за линией старта. Первый участник стоит за линией старта, по сигналу он держит мяч в руках и бежит до тоннеля. Толкает мяч в тоннель и проползает за ним на четвереньках (ладони и колени касаются тоннеля). Встает на ноги, догоняет мяч, обегает стойку и возвращается на линию старта. Передает мяч следующему участнику. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старт – финиш.

***Пилюлькин:*** Ну, молодцы, ребята!

Удивили! И загадки отгадали, и посоревновались.

***Тетушка Простуда:*** Теперь я знаю, чтобы быть здоровыми

Нужно спортом заниматься,

Закаляться и правильно питаться.

Очень мне было весело с Вами

Но пора в дорогу собираться.

Пойдем в гости к другим ребятишкам,

Посмотрим, ведут ли они здоровый образ жизни!

***Пилюлькин***: А Вам желаю не болеть,

Продолжать заниматься спортом,

Закаляться, чаще улыбаться

И быть всегда в хорошем настроении!

Тогда никакие болезни не будут Вам страшны!

До свиданья!

***Инструктор:*** Наше путешествие в страну Здоровья подошло к концу.

- Что же вы запомнили?

Ответы детей

1.Нужно правильно питаться;

2. Нужно спортом заниматься;

3. Руки мыть перед едой;

4. Зубы чистить, закаляться.

- Все правильно, молодцы.

-У меня для ребят сюрприз – это витамины. Угощайтесь!

- Пора возвращаться в детский сад. Закрыли глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Все ребята молодцы. Будьте здоровы!