Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Дубны Московской области лицей №6

имени академика Г.Н. Флёрова

структурное подразделение – дошкольное отделение Детский сад «Мишутка»

Спортивное развлечение в « День здоровья»

для детей среднего возраста

**«Как питаешься - так и улыбаешься»**

Инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Шмакова Елена Юрьевна.

г. Дубна

Цель: Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, и в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

-воспитывать потребность употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;

-закреплять знания детей о необходимых телу человека веществах и витаминах, о важности для здоровья гигиенических процедур, движений, закаливания, зарядки;

-закреплять понятия «здоровье» и «болезнь»;

- развивать силу, ловкость, глазомер;

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности, интерес к занятиям физкультурой.

Оборудование: музыкальный материал, муляжи овощей и фруктов, мочалки по числу детей, щетки для чистки одежды, предметы гигиены (зубная паста, зубная щётка, мыло, мочалка, расческа ит.д.), витамины в упаковке.

Ход развлечения.

Под музыку спортивную дети входят в зал.( муз. На зарядку)

**Ведущий.**

Здравствуйте, до­рогие ребята! Сегодня мы со­брались все вместе на праздник здоровья! Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

**Дети отвечают.**

**Ведущий.**

Да, правильно! Здоровье — это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет, тогда он всегда весёлый, радостный, играет, поёт и пляшет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи.

Вот сейчас мы и проверим, здо­ровые ли вы ребята.

Кто всех быстрей,

Кто всех ловчей —

Всем очень интересно!

**Дети.**

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся,

Пусть они не ходят к нам.

**( Музыкально-ритмическая композиция «Зарядка»)**

(Звучит задорная музыка, в зал вбегает Карлсон).

**Карлсон.**

Я — Карлсон,

Я — веселый малый!

Я объедаюсь кашей манной...

Конечно, если в каше мед!

Любой малыш меня поймет!

Я — Карлсон, я летаю с крыши,

Пропеллер мой все дети слышат.

И всем друзьям на удивленье

Могу хоть тонну съесть варенья!

Привет, девчонки и мальчиш­ки! Те, у кого на носу сто весну­шек, и те, у кого нет ни одной! Здравствуйте те, кто с косичка­ми и бантиками, торчащими в разные стороны. Здравствуйте, у кого прямые челочки и кудря­вые чубчики. Здравствуйте, все, все, все! Разрешите представить­ся — самый упитанный мужчи­на в самом расцвете сил, самый лучший в мире летун — Карл­сон, который живет на крыше! А когда я здороваюсь, я желаю всем здоровья.

**Ведущий.**

Здравствуй, Карлсон, дорогой!

Мы тоже желаем тебе здоровья!

**(Карлсон чихает и кашляет).**

**Ведущий**

Что такое,

Ты простужен?

**Карлсон.**

Я целый день скакал по лужам

И теперь простыл, охрип,

У меня, наверно, грипп!

**Ведущий.**

Как же думаешь лечиться?

Пить таблетки — не годится!

**Карлсон.**

Я лекарство сделал сам!

Это просто чудеса!

Смело складываем в кучку

Карамельку и тянучку,

Очень много мармелада,

И кусочки шоколада.

Называется лекарство

«Чмок-чмок-чмок-вкуснятина».

От простуды помогает

Просто замечательно!

**Ведущий.**

Да ты что, Карл­сон, разве можно столько слад­кого есть?

Мы поиграем, а ты послушай, что полезно, что вредно.

Наши родители будут задавать детям вопросы.

**Игра «Да и нет»  *(Ведущий раздаёт всем родителям вопросы, дети отвечают)***

-  Каша – вкусная еда, это нам полезно*? (дети отвечают: «Да!»)*

-  Лук зеленый иногда, нам полезен, дети? *(дети отвечают: «Да!»)*

-  В луже грязная вода нам полезна иногда? *(дети отвечают: «Нет!»)*

-  Щи – отличная еда, это нам полезно?*(дети отвечают: «Да!»)*

-  Мухоморный суп всегда, это нам полезно? *(дети отвечают: «Нет!»)*

-  Фрукты – просто красота! Это нам полезно? *(дети отвечают: «Да!»)*

-  Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? *(дети отвечают: «Нет!»)*

-  Овощей растет гряда, овощи полезны?*(дети отвечают: «Да!»)*

-  Сок, компотик иногда, нам полезны, дети? *(дети отвечают: «Да!»)*

-  Съесть большой мешок конфет, это вредно, дети? *(дети отвечают: «Да!»)*

**Ведущий.**

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться! Это правильно, друзья? *(дети отвечают: «Да!»)*

Ну, что, Карлсон, убедился, что наши дети знают что полезно, а что вредно? А сейчас они, вместе с родителями, покажут тебе какие продукты нужно покупать в магазине, а какие нет.

**Игра «Полезные и вредные продукты»**

**Ведущий**. Наши родители помогут нам выбрать полезные продукты в магазине.

***Эстафета.(Один взрослый от каждой команды выбирает полезный продукт в магазине и кладёт в сумку ребёнку. Ребенок переносит и передает сумку второму члену команды).***

**Ведущий.**

Чтоб здоровье сохранить,

Надо правильно питаться,

Надо спортом заниматься,

Бегать, прыгать, закаляться.

И, конечно, по порядку,

Утром выполнять зарядку!

**Карлсон**

Нет, зарядку-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться, страшно, братцы.

Ведь холодная вода.

**Ведущий.** Вставай с нами, Карлсон, на игру с капельками и ты больше не будешь бояться воды. Вот увидишь, тебе по­нравится!

**(Музыкально-ритмическая композиция «Капельки»)**

**Карлсон.**

Ой, что-то я напрыгался, есть за­хотел. У вас ничего перекусить нет?

**Ведущий.** Нет! Но это не проблема! Мы сейчас тебе бы­стро обед приготовим. Очень по­лезный! Овощи, фрукты и молочные продукты очень полезны для нашего организма. В них много витаминов, которые очень важны. А еще витамины способствует росту человека. Если вы хотите быстрее вырасти — грызите морковку и яблоки.

**Карлсон.** А какие овощи вы знаете?

Дети перечисляют

**Карлсон**. А фрукты?

Дети отвечают.

**Ведущий.**

Сейчас мы для Карлсона сварим очень полез­ный обед: суп из овощей и ком­пот из фруктов.

***Аттракцион. (Суп из овощей, а компот из фруктов. Дети разбирают овощи и фрукты в разные корзины).***

**Ведущий.** Овощей и фруктов нужно есть побольше! Но не за­бывайте, что их нужно мыть ки­пяченой водой, а руки с мылом.

**Карлсон**

Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить,

Потом их в животе помыть.(Карлсон показывает как это делать).

**Ведущий**

Карлсон, ты такой большой

И в меру упитанный мужчина,

А говоришь такие глупости.

Даже ребята знают, что ты не прав!

Правда, ребята?

**Дети.**

1.Каждый день перед едой

Нужно фрукты мыть водой.

2. Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

**Ведущий.**

А ребята тебе покажут как это надо делать.

( Дети вместе с Карлсоном выполняют упражнение, в середине родители).

**(Музыкально-ритическая композиция с мочалками .)**

**Карлсон.** Теперь я понял, я буду стараться делать все пра­вильно, чтобы не болеть. Вот и вас сейчас прове­рю. Сможете ли вы отгадать главных помощников здоровья.

**Отгадай загадку!**

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

*(Зубная щетка.)*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

*(Мыло.)*

Вот такой забавный случай —

Поселилась в ванной туча!

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый, На полу не видно луж, Все ребята любят ... *(душ).*

В руки все меня берут

И усердно тело трут.

Как приятно растереться!

Я, ребята, ... *(полотенце).*

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос.

*(Носовой платок.)*

**Карлсон.** А сейчас — еще один конкурс.

**Игра « Чья команда быстрее построится»( В руках у родителей мыло, мочалка, четка для одежды, расческа. Дети деляться на четыре команды)**

**Карлсон.** Ой, спасибо вам, ребята, благодаря вам я выздоро­вел! Теперь я знаю, что нужно де­лать, чтобы не болеть: заниматься спортом, делать зарядку по утрам, закаляться, правильно питаться, чаще мыть руки, перед едой овощи и фрукты. Спасибо вам огромное!

**Ведущий**. А чтобы ты, Карл­сон, запомнил навсегда эти пра­вила, ребята прочитают тебе сти­хотворения.

**Дети читают стихи:**

1.

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем!

2.

Будем мы на радость маме

С детства закаленными,

Скоро вырастим и все

Станем чемпионами!

3.

Ешь побольше витаминов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок!

**Ведущий.**

Наши ребята настоящие здоровячки! Но чтобы не заболеть нужно обязательно принимать витамины. Вот вам витаминная корзина. (Корзинка с фруктами) Возьмите мой подарок и не болей.

**Карлсон.** Спасибо вам огромное!

(Уходит).

Ведущий. А нам пора гулять.

Ведь солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.