Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

№18 «Мишутка» города Дубны Московской области

Спортивное развлечение

для детей старших групп

во Всемирный день здоровья

«Будь спортивным и здоровым»

Инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Шмакова Елена Юрьевна.

Дубна

**Цель:** создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни с помощью применения здоровье сберегающих технологий и игровых приёмов.

**Задачи:**

-закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно–гигиенических мероприятий,

- закреплять полученные знания в различных игровых ситуациях;

- формировать ответственное отношение к собственному здоровью;

-совершенствовать двигательные навыки и умения;

- создать радостную непринуждённую атмосферу.

- формировать представления о причине некоторых заболеваний(микробы).

***Ход мероприятия.***

Под **спортивный марш дети входят в спортивный зал.**

**Инструктор:** Скоро весь мир будет отмечать День здоровья, поэтому сегодня на занятии мы поговорим о здоровье, поиграем и повеселиться.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом,

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем Дню здоровья: "Ура! Ура! Ура!"

**Инструктор:** Кто скажет, что значит "быть здоровым"?

Ответы детей.

**Инструктор:** Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Давайте подвигаемся, а лучше потанцуем!

*Танец «Двигайся – замри»*

**Воспитатель:** Ребята, в гости к нам спешит герой. Угадайте кто такой!

В зал вбегает Спортик с градусником в руках.

**Спортик:** Здравствуйте ребята! Меня зовут Спортик. А кто знает почему меня так назвали? Ответы детей: Правильно, потому что я люблю заниматься спортом.

Мой папа – Спорт, а мама – Физкультура  
Все виды спорта близкая родня.

**Спортик:** Что бы быть здоровыми и сильными надо обязательно заниматься спортом. А еще улыбаются и смеются, только больные плачут и хмурятся. А у вас хорошее настроение?

**Спортик:** Сейчас измерим! (большим градусником измеряет детям настроение, при этом приговаривает). Подходит к одному, ставит градусник под мышку.

**Спортик:** У этого мальчика настроение отличное!

К другому: У этой девочки можно настроение хорошее, потому что она все время улыбается!

К третьему: Этот мальчик просто чудо, смех звучит его повсюду!

**Спортик:** Вижу температура настроения у вас у всех в норме! Можно заниматься спортом.

Но настоящий спортсмен знает, что для него полезно, а что вредит его здоровью!

**Игра «Что полезно, а что вредно?»**

Чистить зубы по утрам и вечерам?

Кушать чипсы и пить кока-колу?

Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета?

Гулять на свежем воздухе?

Объедаться конфетами и мороженым?

Гулять без шапки в холодную погоду?

Делать по утрам зарядку?

Закаляться?

Поздно ложиться спать?

Кушать овощи и фрукты?

Долго играть на компьютере и смотреть телевизор?

**Спортик**: Кажется, я не один спешил к вам.

**(Под мелодию "Микробы" выходит микроб)**

**Микроб (проговаривает):**

Я - микроб - весело живу.

Я - микроб - песенку пою.

Я - микроб - очень люблю грязь.

Я - микроб – заражу всех вас.

Хоть меня не видит глаз

Заразить могу я вас.

И холерой, и ангиной,

Насморком и скарлатиной.

**Микроб:** Мои помощники микробы за вами наблюдали и мне доложили, что некоторые дети не знают и не соблюдают правила здорового образа жизни.

**Спортик:** Нет, я думаю, ты ошибаешься, давай мы это проверим?

**Микроб:** Да куда вам справиться с моими трудными заданиями?

**Спортик:** Дети расскажут и покажут, как они справляются с микробами.

**Микроб**: Посмотрю!

**Спортик**: Что нам делать, как нам быть? Кто нассможет защитить?

**Ребёнок 1.**

У меня помощник есть,

Пользы от него не счесть:

Всех микробов убивает

И болезни прогоняет.

**Ребёнок 2.**

В руки я его возьму,

Хорошенько их потру

Сполосну водой и вот-

Грязь опасная уйдет. **(Мыло)**

**Спортик:**И сейчас мы с вами поиграем в игру с моим любимым мылом. Всех спасём от микробов.

*Игра « Ловишки»*

Водящие в маске –мыло.

Мыло ловит детей и отправляет их мыть руки.

Пойманные дети показывают, как правильно мыть руки.

Игра заканчивается, когда мыло поймает определенное количество детей.

**Микроб:** Только мыло со мной не справиться. Я вот какой огромный вырастаю.

**Спортик:** И ничего подобного! Мы с ребятами знаем, чтобы быть сильными и смелыми, и с болезнями не знаться…

**Дети**: Нужно спортом заниматься!

**Спортик:** Посмотри на нашу ловкость.

**1.Эстафета. «Прокати мяч»** Набивной мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

**2.Эстафета. «Построй башню»** Несколько участников(5-8) строят на скорость башню из кубиков. Оценивается время и красота постройки.

**Микроб:** Подумаешь! Сильные они и ловкие, я вот какой большой со мной не просто справиться.

**Спортик:** Спортом мы тебя не одолели, тогда прививка поможет.

Ребята, вы делаете прививки?

**Дети:** Да

**Спортик:** Вот у меня какие шприцы есть для такого большого микроба. (Достаёт шприц).

**Микроб:** А кто решиться меня напугать вакциной?

**Спортик:** Сейчас мы найдем самых смелых, быстрых и дружных.

**3.Эстафета.** «Скорая помощь»

Пробеги змейкой. Дети передают в команде шприц.

**4.Эстафета.** «Дружно – вместе»

Дети берутся руками друг за друга, имитируя паровозик.

Задача: обогнуть, все препятствия, не расцепившись. Побеждает самая быстрая команда. Если паровозик расцепился, команда считается проигравшей.

**Микроб:** Кажется, надо убегать в другое место, пока вакциной меня не отравили.

**Спортик:** Команда быстрых и дружных, стройся за мной!

**Спортик** со шприцем, за ним прицепляется вся команда (держаться за пояс впереди стоящего), бегут за микробом, прогоняя его.

(Микроб убегает)

**Спортик:** Вот мы и справились с микробом, но их везде очень много.

Вы запомнили правила здоровья?

**Ответы детей.**

**Спортик:** Вот и молодцы, следуйте моим советам и не болейте.

С вами здорово, друзья,

Веселиться и играть,

Но хочу сказать вам я-

Надо мне уже бежать.

Ждут другие меня детки,

Ждут и игры, и конфетки,

Но ребята вам клянусь,

Что обязательно вернусь. До новых встреч!