**МДОАУ «Детский сад присмотра и оздоровления №102»**

***Развлечение***

***«Быть здоровым – здорово!»***

 ***Подготовила: Верховцева М.Л.***

 ***воспитатель***

***г. Оренбург, 2021г.***

**Цель:** Укрепить здоровье через физические упражнения и подвижные игры.

**Задачи:**

***Образовательные:***  Привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.

***Развивающие:***  Развить физическое здоровье у детей; развить опорно-двигательный аппарат; развить физические качества: быстрота и ловкость.

***Воспитательные:***  Воспитать интерес к эстафетам, спортивным играм; воспитать интерес к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.

**Оборудование:**

* кубики с картинками,
* обручи или корзинки,
* изображения «продукт-орган»,
* ленточки,
* мяч,
* ориентиры.

**Воспитатель:**  Приветствуем всех, кто время нашел.
На праздник здоровья охотно пришел.

 Кто хочет прожить без врачей и таблеток.
Кто бодрый, веселый - их любим за это!

 Здоровье своё бережём с малых лет.

 Оно нас избавит от болей и бед!

**Дети:** Здоровье необходимо всем!

Здоровье – это красота!

Здоровье – это сила и ум!

Здоровье – это самое большое богатство!

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается!

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

**Воспитатель:**  Сегодня мы с вами отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие, а поможет нам раскрыть этот секрет здоровья волшебный цветок «Цветик – семицветик».

***(На экране появляется цветик-семицветик)***

**Воспитатель:** Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!
Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
(Е. Курганова)

**Воспитатель:**  Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете?

 Какой первый секрет здорового образа жизни?

**Дети:** спорт, зарядка, разминка, физкультура. Молодцы! Я тоже так подумала.

*(На экране появляется первый лепесток – зарядка)*

**Воспитатель:**  Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, узнаем, что означает второй лепесток здоровья. Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

***Разминка:***
***Раз - два - три - четыре ,
Руки в боки, ноги шире.
Покачаем головой
Влево, вправо, скажем «ой».
Раз - два - три – четыре,
Руки шире, ноги шире.
Руки вверх поднимем, прямо
Вместе, дружно, не упрямо.
Раз - два - три – четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Делаем большой наклон
Ноги трогаем рукой.
Раз - два - три- четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Повернемся влево, вправо,
Большой вздох и все сначала.
Раз - два - три – четыре,
Ноги вместе, руки шире.
Вперед ногами мы махаем
И считать не забываем.
Раз - два - три – четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Вверх прыжок и ноги вместе,
Не стоим сейчас на месте.***

**Воспитатель:** Молодцы ребята, очень дружно делали. Смотрите, а вот и второй лепесток. И только одно слово: «Чистота». Ребята, как вы считает, что оно означает?

**Дети:** Нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.

***Игра-эстафета «Чистота»***

*Дети делятся на команды. В корзинке лежат кубики с картинками (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши, телефон, полотенце, расческа и т.д.). На полу лежат 2 обруча. Дети по очереди бегут к корзинке, берут любой кубик, смотрят на него и решают в какой обруч его положить. В один обруч кладем предметы, которые помогут нам быть чистыми и аккуратными, а во второй - остальные. После игры нужно проверить правильно ли разложили кубики.*

**Воспитатель:**  Ребята, вы правильно выполнили это задание!

 На экране появились предметы, которые нам помогают быть чистыми и аккуратными.

 Давайте скажем волшебные слова и узнаем, что же еще относится к здоровью.

***Лети, лети, лепесток,***

***Через запад на восток,***

***Через север, через юг,***

***Возвращайся, сделав круг.***

**Воспитатель:** «Питание», опять одно слово. Что же оно обозначает?
**Дети:** Правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипы и т.д.

**Воспитатель:** Посмотрите, на экране появились продукты, похожие на наши органы, для которых они полезны.

***Конкурс «Пищевой пазл»***

*Команды подбирают картинки по схожести: продукт и орган человека. Выигрывает та команда, которая быстрее и правильнее соберет картинки-пазлы.*

***Грецкий орех – мозг***– они содержат высокую концентрацию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые поддерживают нормальное функционирование мозга.

***Шампиньоны – Уши*** - Витамин D необходим для формирования слуховых косточек, которые находятся в среднем ухе и позволяют человеку слышать.

***Сельдерей – кости*** - источник кремния, который регулирует минерализацию костей.

***Имбирь – желудок*** - помогает справиться с тошнотой. Он содержит гингерол, обладающий противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

***Помидоры – сердце*** - снижают риск сердечных заболеваний. Причём если вы добавите к этому овощу немного жира – оливкового масла или авокадо, то усваиваемость ликопина возрастёт почти в десять раз.

***Морковь – глаза*** - В ней полно витаминов и антиоксидантов (бета-каротина, например), которые снижают угрозу потери зрения в пожилом возрасте.

**Воспитатель:** Молодцы, много нового узнали. Давайте скажем волшебные слова и посмотрим на следующий лепесток.

***Лети, лети, лепесток,***

***Через запад на восток,***

***Через север, через юг,***

***Возвращайся, сделав круг.***

**Воспитатель: Слово «Спорт». Какие виды спорта вы знаете?**

**Дети: футбол, хоккей, теннис …**

***Конкурс – эстафета «Теннисисты»***

*Команды проходят дистанцию «змейкой» между ориентирами с теннисной ракеткой и воланчиком.*

**Воспитатель: Молодцы! Следующий лепесток это «Знание».**

 ***Игра - викторина «Хорошо-плохо»***

* Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это дети хорошо или это плохо?
* Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши!
* Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это дети хорошо или это плохо?
* Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Это дети хорошо или это плохо?
* Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это дети хорошо или это плохо?
* За здоровьем я слежу, на зарядку выхожу. Это дети хорошо или это плохо?
* Сплю, ребята, я полдня. Вы не трогайте меня. Это дети хорошо или это плохо?
* Ем морковку и салат. Витамины кушать рад. Это дети хорошо или это плохо?

**Воспитатель:** Осталось всего два лепестка, давайте скажем волшебные слова.

***Лети, лети, лепесток,***

***Через запад на восток,***

***Через север, через юг,***

***Возвращайся, сделав круг.***

**Воспитатель:** Шестой лепесток здоровья – это закаливание. Ребята, что такое закаливание и что к нему относится?

**Дети:**Солнце, воздух и вода!

**Воспитатель:** Сейчас вам предстоит принять участие в конкурсе, который так и называется.

***Конкурс – эстафета «Солнце, воздух и вода»***

*Дети передвигаются до обруча на ягодицах («на лодочке»), берут одну ленточку и кладут «лучик» к обручу, затем возвращаются бегом.*

**Воспитатель: И последний лепесток – это конечно хорошее настроение. Что помогает нам поднять его?**

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Мы ничуть не унываем,

 В новую игру играем.

Мяч по кругу покатился,

А потом остановился.

Ты внимательно смотри,

Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!

**Игра «Мяч по кругу»**

(дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называют секреты здорового образа жизни)

**Воспитатель:** Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. Еще одно послание от цветика – семицветика: «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». Ребята, мы все секреты с вами раскрыли. Что вы запомнили с нашего путешествия? Молодцы! Если мы будем придерживаться этих секретов, то вырастем ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми.