***Спортивное развлечение***

***«Будь здоров»***

***Подготовила: Верховцева М.Л.***

***инструктор по физической культуре***

***МДОАУ №110***

***г. Оренбург***

**Цель:**  Пропаганда основных элементов здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Приобщать  детей к здоровому образу жизни, формировать у них ценное отношение к своему здоровью;

- Совершенствовать двигательные умения и навыки;

- Развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, координацию движений, умение быстро принимать решение.

**Материалы и оборудования:**

* Оформление зала по теме праздника
* Музыкальное оформление
* Предметы для личной гигиены (мыло, зубная щетка и паста, расческа и др.)
* Степ – платформы (9 шт.)
* 4 обруча разного цвета (красный, желтый, зеленый, синий)
* Стойки – ориентиры (8 шт.)
* Мулежи продуктов, овощей и фруктов
* 2 рюкзака
* Спортивный инвентарь для игр на свежем воздухе
* 6 ковриков
* 2 мяча

***Ведущий:*** Добрый день, друзья! Я рада приветствовать Вас в этом уютном зале.

Сегодня мы пригласили вас для того, чтобы вместе отметить праздник - ***Всемирный День Здоровья.***

Но прежде чем начать наш праздник, я хочу поделиться с вами одним секретом. Вчера мне на электронную почту в интернете пришло письмо от одной королевы, она очень сильно хочет с вами познакомиться. Слышите … кажется это она …!

***В зал под музыку входит Королева Здоровья.***

***Королева:***  Здравствуйте, ребята! Я -Королева Здоровья!А вы знаете, какой сегодня день?

***Королева:*** Правильно, сегодня  день здоровья!  А что нужно для того, чтоб быть здоровым?

***Ответы детей.***

***Королева:*** Я знаю, что вы хоть еще и дошколята, но стараетесь беречь свое здоровье: соблюдаете личную гигиену, стараетесь правильно питаться, занимаетесь спортом и закаляетесь. А еще, я слышала, что вы очень любите соревноваться и танцевать спортивные танцы! Это правда?

***Ответы детей.***

***Дети читают стихи.***

Всем ребятам наш привет,  
И такое слово:  
Спорт любите с малых лет  
Будите здоровы.  
  
Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
  
 В мире нет рецепта лучше –   
Будь со спортом не разлучен,  
Проживешь сто лет –   
Вот и весь секрет!  
  
 Приучай себя к порядку –   
Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей, будешь здоровей!  
  
Спортом будем заниматься  
И всегда во всем стараться

Будем сильными расти

Станем звездами страны.  
  
Спорт, ребята, очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт – помощник, спорт – здоровье,  
Спорт – игра, физкульт … ура! (все)

***Королева:*** Как здорово! Вот сейчас я и проверю, как вы следите за своим здоровьем, сможете ли справиться с моими заданиями?

***Ведущий:*** Посмотрите-ка у нас

Все ребята – просто класс!

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться.

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать!

***Королева:*** Первое задание, с чего начинается здоровое утро!

***Дети:***  Умываемся, чистим зубы и расчесываемся.

***Ведущий:*** С помощью эстафеты мы сейчас покажем, чем мы ухаживаем каждое утро за собой.

***Эстафета «Мыло, щетка и вода - лучшие друзья».***

***Королева:*** Молодцы! Все правильно принесли, значит знаете как правильно ими пользоваться. А вот и второе испытание – загадка:

***Как только утром я проснусь,***

***Присяду, встану и нагнусь –***

***Все упражненья по порядку!***

***Поможет вырасти…..***

***Дети:***  Зарядка!

***Ведущий:*** Как мы делаем, не скажем, а покажем!

***Веселая зарядка на степ-платформе.***

***Ведущий:*** И так, продолжаем наш праздник. А где же наша Королева Здоровья? Давайте её позовём! Раз, два, три – Королева Здоровья выходи!

***Дети:***  Раз, два, три – Королева Здоровья выходи! ***(повторяют несколько раз)***

***Под музыку выходит «Ангина» с  «микробами».***

**Ангина:** И чего кричите? Кого зовёте? Здоровья хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится. Я теперь ваша Королева.

***Ведущий:*** Нет, ты не похожа на нашу Королеву Здоровья. Посмотри на себя!

***Ангина:*** А что такое? ***(осматривает себя)***  Всё прекрасно! Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, болеют, кашляют, чихают.

***Ведущий:*** А это кто рядом с тобой?

***Ангина:*** А это мои верные друзья – микробы! Их любят все грязнули на свете!

***На середину площадки выходят дети – «Микробы».***

***1 Микроб:*** Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие  - не увидать.

Нас, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

***2 Микроб:*** Мельче комаров и мошек

Во много-много тысяч раз.

Тьма невидимых зверушек  
Жить предпочитаем в вас.

***3 Микроб:*** Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Непременно от микробов

Сильно заболит живот.

***Ведущий:*** Ребята, по-моему, это не наша Королева Здоровья! Дети, кто это? Из-за неё мы болеем, кашляем, чихаем. Вы узнали её?

***Дети:*** Перечисляют знакомые для них заболевания.

***Ведущий:*** Да, это Ангина!

***Ангина:*** Смотрите, какие умные нашлись, узнали меня!

***Ведущий:*** Признавайся, куда дела нашу Королеву Здоровья?

***Ангина:*** А мы её спрятали! И вообще, как чихну на вас – сразу все заболеете!

***Ведущий:*** Нет, не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

***Дети:*** Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься!

***Ведущий:*** А давайте покажем «Ангине»,  что мы её не боимся, что мы сильные, ловкие, смелые!

***Эстафета «Кто быстрее соберется»***

*Каждой группе даётся кубик с определённым цветом. По команде дети бегают под*

*музыку по площадке. Когда музыка останавливается, команды должны подбежать к кубику своего цвета. Выигрывает та команда, которая первой соберётся у своего кубика.*

***Ангина:*** Подумаешь, какие ловкие нашлись! Микробы мои тоже ловкие!Вон как на солнышке загорели!

***Ведущий:*** Разве это загар, это просто грязь! А вот для наших детей солнце, воздух и вода – лучшие друзья!

***Танец «Робинзон»***

***Ангина:*** Ой, ой, ой все равно мои микробики самые лучшие и вреднючие.

***Ведущий:*** А ещё наши ребята знают частушки о здоровом образе жизни!

**Частушки.**

1. Пропоем мы вам частушки  
Слушайте внимательно   
И под музыку все вместе  
Хлопайте старательно! (поют все вместе)  
  
2. Все здоровый образ жизни   
Мы с ребятами ведем,  
Хоть ещё мы дошколята,  
От взрослых мы не отстаем.  
  
3. Будет мы всегда здоровы,  
Будем крепкими расти,  
Если спортом заниматься   
Станешь самым сильным ты!  
  
4. Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся  
Овощи и фрукты летом,  
Мыть всегда старайся.  
  
5. Всякий раз, когда едим  
О здоровье думаем  
Мне не нужен сладкий крем  
Лучше я морковку съем.  
  
6. Физкультурой заниматься   
Успеваем по утрам  
Развиваем, силу, ловкость,  
Мы к соревнованиям.  
  
7. Наш Виталик молодец,  
Спортом занимается   
Но ходить на физкультуру  
Очень он стесняется.   
  
8. Про таблетки и лекарства  
Позабудьте навсегда,  
Пусть у вас друзьями станут  
Солнце, воздух и вода!  
  
9. Вам понравились частушки  
Мы пропели их для вас!  
Всем желаем мы здоровья  
В этот светлый, добрый час!

***Ангина (обращается к «Микробам»):***

Что-то мне не нравятся эти детишки. Какие – то они слишком умные, всё знают!

***Ведущий:*** Нашим детям помогают быть здоровыми задорный смех и хорошее настроение.

***Танец «Цирк»***

***Ангина:*** Насмеялись и проголодались! Я вам тут всякой вкусняшки принесла.

***Ведущий:*** Давайте ребята, посмотрим и проверим все ли это полезно для детей.

***Эстафета «Полезная еда»***

*Команды выстраиваются в колонну по одному. Бегут «змейкой» до корзины с продуктами, берут один  и возвращаются бегом обратно, кладут продукт в корзину, передают эстафету следующему участнику.*

***Ангина:*** Нас так просто не возьмёшь. Всё равно мы самые умелые! Вот как умеют мои помощники.

***Ведущий:***  А мы сейчас проверим. Давайте устроим соревнования с обручами. Если мы победим – отдашь нам Королеву Здоровья и больше не будешь нам никогда мешать быть здоровыми!

*(микробы крутят обруч)*

***Ведущий:*** А сейчас внимание, посмотрите на них полюбуйтесь, мастерству вы их удивитесь, перед вами выступить хотят 4 очаровательных девчат.

***Танец с обручами.***

***Ангина:*** Караул! Погибаю!  Хорошо. Хорошо, отдам вам вашу Королеву, забирайте!

*«Ангина» и «Микробы» убегают за угол, и вместо них  появляется Королева Здоровья.*

***Королева:*** Спасибо, ребята, что освободили меня. Какие вы все смелые, ловкие, дружные.

***Ведущий:***  Чтоб здоровье сохранить,  
Всегда в спортивной форме быть  
Мы занимаемся с мячами, скакалками и обручами.

***Конкурс «Собери спортивный рюкзак»***

*Дети бегут по одному, выбирают спортивный предмет и складывают в спортивный рюкзак. (резиновый мяч, массажный мяч, теннисный мяч, ракетка, воланчик, гантеля, скакалка, обруч и т.д.).*

***Королева:*** Молодцы! Много вы знаете о здоровье и спорте.

Кто конфеты и торты  
Уплетает бес стеснения,  
У того несчастный вид  
И плохое настроение.  
А у вас у всех хорошее настроение в спорт вы с детства влюблены.

***Спортивный танец «Юные гимнастки»***

***Королева:*** Мне пора в своё королевство. Всем вам желаю всегда быть крепкими,  не болеть, соблюдать правила гигиены и тогда мы с вами будем верными друзьями. А на прощание я вам дарю танец в исполнении восточных красавиц.

***Танец «Восток»***