

"Чтоб с болезнями не знаться, нужно спортом заниматься!"

Цели: -укреплять здоровье, развивать двигательную активность, силовые качества;

-формировать навыки здорового образа жизни;

-закреплять навык выполнения основных движений;

-создать положительные эмоции, радостное настроение во время игр.

Оборудование: ленты, гимнастическая скамья, гимнастические палки, маты, массажные коврики - 2шт. Медали с ленточками для всех детей, видеопрезентация «Доктор Айболит», видеопрезентация «У жирафа пятна», табличка «Судьи».

Ход развлечения:

Под звуки марша дети проходят по залу и садятся на отведенные для них места (каждый в свою команду)

Ведущая: На спортивную площадку Приглашаем всех сейчас. Праздник спорта и здоровья, начинается у нас. Кто всех быстрее, Кто всех сильнее, Нам очень интересно. Пусть слышится веселый смех. И не смолкает песня.
(Появляется Крепыш).

Крепыш: А вот и я! Здравствуйте, друзья! Вы знаете, кто я? С детства, Крепышом зовусь, Я много тренируюсь, Занимаюсь, соревнуюсь.
(Появляется мальчик Ваня, тепло одетый, закутанный шарфом).

Ваня: Здравствуйте, ребята! Вы не болеете?

Воспитатель: Нет, здесь болеть никто не хочет. Каждый быть здоровым хочет.

Ваня: Я тоже хочу заниматься. Вместе с вами соревноваться.

Крепыш: Нельзя заниматься одетым.

Ваня: Мне мама раздетым ходить не велит.

Воспитатель: Скорей раздевайся,

И с нами занимайся.

Научим мы тебя,

Как здоровым быть всегда.

Мальчик Ваня снимает верхнюю одежду. Ведущая предлагает ему занять место в команде Крепыша.

Ведущая: Внимание, внимание! Предстоит соревнование, Испытание начинаем, Самых ловких, быстрых выбираем.

Ведущая: Сегодня наши соревнования будут судить опытные судьи. Ведущая представляет судей. (3 человека)

Ведущая: А теперь, наступило время испытаний. Ребята прежде чем начать наши соревнования я предлагаю провести весёлую разминку. Выходите все на коврик, становитесь в круг. Спортивная разминка «У жирафа пятна-пятна» (в сопровождении презентации)

Ведущая: Молодцы ребята! Займите свои места! Для того чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом. Вот сейчас мы и проведем тренировку.

Упражнение: «**Большая тренировка**». Занятие с гимнастическими палками, сидя на коврике. Учитывается правильное повторение. *Играет музыка.*

Ведущий: Тренировку провели вы очень ловко, не пора ли подкрепиться? Ведь правильное питание тоже важно для здоровья. А кто мне скажет, что нужно нашему организму, чтобы быть здоровым? Ответы (овощи и фрукты). А что в них полезного? (витамины) А где растут фрукты? (на деревьях) А овощи? (на грядке, на огороде) Правильно ребята, молодцы! Так вот и я вас всех приглашаю на огород за овощами!

Хоровод «Огородная – хороводная»!

Все вместе: Мы собрали, овощей, И для супа и для щей! Дети в шапочках овощей выходят в центр круга и говорят: Мы не овощи, а дети! И вариться не хотим! Мы играли, танцевали. И от вас мы убежим. *(Все убегают на свои места)*

Ведущая: Спасибо вам ребята! Вы знаете, что очень полезны для здоровья солнце, воздух и вода.

2упражнение: «**Пролезь скорей**». Подлезание под дуги с ускорением. Молодцы ребята!

Ведущая: Частушки наши Ваня ты послушай. Что для здоровья будет лучше. На середину зала выходят девочки и поют частушки.

Частушки.

1: Эй, девчонки-хохотушки,

Запевайте-ка частушки,

Запевайте веселей,

Чтоб порадовать гостей.

2: Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся

Для здоровья для порядка

Людам всем нужна зарядка.

3: Физкультурой занимайся

Чтоб здоровье сохранять.

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

4: Чтобы быстрым быть и ловким

Я на завтрак ем морковку

И всегда перед едой

Руки мою я водой.

5: Если будешь ты трудиться,

Сможешь многого добиться.

Кто упорен, любит спорт,

Тот нигде не пропадёт!

6: У частушки есть начало

У частушки есть конец.

Кто частушки наши слушал

Прямо, скажем молодец.

Ведущий: Спасибо вам девочки, садитесь на свои места. Выставляются столики с мыльными пузырями.

Зупражнение: «Ходьба по гимнастической скамье с лентами».

С ленточкой ты по скамейке пробег

Воздуха в легкие набери, выдохни

И оббеги.

(Каждый участник по очереди пробегает по скамье, оббегает и передает эстафету).

Ведущий: Молодцы ребята, занимайте свои места. Выставляются корригирующие дорожки.

Ведущая: Очень полезно Ваня ходить по корригирующим дорожкам. Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним, правда, ходить босиком. У нас

на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма. Я предлагаю всем снять свои чешки, поставить их под стульчики и построиться друг за другом.

«Весёлая ходьба по коврикам». Раз, два, три – точно враз, На коврики нужно нам попасть. Будем мы по ним дружно шагать, Здоровье наше укреплять. А ты Ванюша не отставай, всё за ребятами ты повторяй. *Участники под музыку шагают по кругу, по корригирующим дорожкам (2 круга).*

Ведущий: А теперь посмотрим, какие вы быстрые и ловкие, кто быстрее оденет свои чешки. Выходят Крепыш и Ваня.

Крепыш: Ну, что Ваня теперь тебе понятно, Что здоровым быть приятно. Только надо знать, Как здоровым стать.

Ваня: Теперь я понял: Солнце, воздух, спорт, вода – Наши лучшие друзья! (Видеопрезентация «Доктор Айболит»)

Ведущая: Дорогие ребята, я прошу вас занять свои места у нас на видеосвязи знаменитый доктор Айболит!

Ведущий: Посмотрите ребята, а вот и посылка от доктора Айболита! (воспитатель угощает детей фруктами из посылки) Когда мы придём с вами в группу, вымоем руки и только тогда скушаем эти фрукты. А теперь настало время узнать, какая команда у нас стала победителем! Слово нашим судьям! Судьи подводят итоги, называют победителей. (победила «дружба») *Награждение. Звучит музыка.*

Ведущий: Запомнить нужно навсегда. Залог здоровья – Чистота. Каждый твердо должен знать: Здоровье надо сохранять! Нужно правильно питаться, Нужно спортом заниматься. Руки мыть перед едой, Зубы чистить, закаляться, И всегда дружить с водой. И тогда все люди в мире Долго-долго будут жить. И запомните, здоровье, В магазине не купить!

Играет музыка. Дети покидают музыкальный зал.