**Спортивное развлечение в подготовительной группе №1**

**«Путешествие в страну здоровья»**

**воспитатель Агапова Н.Ю.**

**Цель:**формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

- расширять знания и представление о гигиенических нормах, о способах профилактики заболеваний, способах оказания первой медицинской помощи и т.д;

- развивать творческие способности, умение работать в команде, коммуникативные навыки, умение аргументировать свою позицию;

- воспитывать культуру здоровья желание заниматься спортом, правильно питаться, следить за гигиеной.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, карточки с изображением вредных продуктов и полезных ; мелкие предметы (кубики, мячики); конверт с игрой «Да и Нет», конверт с загадками, предметы личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, расчёска, мочалка, полотенце); 2 мяча; муляжи 5 фруктов и 5 овощей , 2 обруча.

**ХОД**

Дети входят в зал под музыку и перестраиваются.

**Пилюлькин:** Здравствуйте, дорогие ребята! Я вижу, все вы здоровенькие, крепкие, веселые и вы готовы отправиться  «в страну здоровья»? Для того чтобы в пути не уставать, я приглашаю вас на зарядку.

«1,2 – по порядку,

3,4 – стройся вряд

На весёлую зарядку

Приглашаю всех ребят.

Рано утром не ленитесь на разминку становитесь…»

    Звучит песня «Хорошее настроение» (дети выполняют спортивную зарядку под музыку.)

(Дети сели на гимнастические скамейки и под музыку «Автобус» Железнова отправились в страну Здоровья.)

**Пилюлькин:** вот мы и оказались в стране здоровья



Вдруг входит (Тетушка Простуда, вся уставшая, больная. Ойкает и Ахает.)

**Пилюлькин**: Здравствуйте, а вы кто?

**Тетушка Простуда:**Я, Тетушка Простуда. Я болею и люблю болеть, потому что не надо ни чего делать, можно целыми днями лежать на диване и смотреть мультики. Кушать только чипсы, пирожные, жареную картошку.



**Пилюлькин**: Ребята, а разве хорошо болеть?

(Ответы детей).

**Пилюлькин:** Молодцы ребята! Что же нужно еще делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. А как следить за здоровьем? Нужно соблюдать режим дня. Нужно все делать во время.А еще нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, играть в подвижные игры и гулять на свежем воздухе. Вот, видишь, Тетушка Простуда, нужно физкультурой заниматься.

**Тетушка Простуда:** Так давайте же ей займемся!

Дети делятся на две команды (рассчитываются на 1, 2)

**Пилюлькин**: Надо питаться правильными продуктами, нужно есть витамины!!! Дети вы знаете, полезные продукты?

**Эстафета «Собери  полезные продукты»**.

Дети встают около стала на котором муляжи полезные и не полезные продукты (***Полезные продукты***: фрукты, овощи, молочные, крупы, рыба, яйца, сухофрукты, орехи, макароны, хлеб. ***Вредные продукты***: чипсы, сухарики, конфеты, торты, мороженное, лимонад.) Надо разобрать по отдельным контейнерам полезные и вредные продукты. После обсуждение и проверяем все вместе.



**Пилюлькин**: Молодцы. Вот видишь,**Тетушка Простуда,** какие умные наши дети. Теперь ты тоже будешь правильно питаться.

**Эстафета: «Чья команда быстрее»**

На площадке рассыпаются мелкие предметы (кубики, мячики). Участвуют по 2 или 3 ребенка из каждой команды. Им в руки дают корзиночки, в которые они должны собирать рассыпанные предметы (1 команда-кубики, 2 команда-мячики). Выигрывает тот, кто быстрее соберёт предметы.

**Игра «Угадай-ка!»**

В мешке принадлежности гигиены. Узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен.

(зубная щётка, мыло, пилочка для ногтей, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки)



**Пилюлькин:** Ребята, а вы любите разгадывать загадки? Тогда я уверен, что со следующим заданием вы легко справитесь.

**Загадки**

По утрам и вечерам

Чистит – чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает. (Зубная щетка).

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? (Полотенце)

Что за дождь без облаков

Целый день идти готов

Только кран я повернул

На меня ливень хлынул. (Душ)

Мойдодыру я родня.

Отверни – ка ты меня и холодную водою быстро я тебя умою (кран)

Этот домик не простой,

Жар в нем летом и зимой,

Если ты там бывал,

«С легким паром!» слышал. (Баня)

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … (Зарядку)

Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — … (Вода)

**Эстафета «Переправа»**

 Первый участник команды держит в руках два обруча. По сигналу он кладет перед собой один обруч, встает в него, затем кладет следующий обруч и встает в него и так далее до тех пор, пока не пересечет линию. Взять обручи и оббежав ограничитель, участник команды возвращается обратно и передает оба обруча следующему. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старта.

**Эстафета «Полоса препятствия с мячом»**

 Участники эстафеты стоят в колонне по одному за линией старта. Первый участник стоит за линией старта, по сигналу он  держит мяч в руках и бежит до обруча. Толкает мяч в обруч и проползает за ним на четвереньках. Встает на ноги, догоняет мяч, обегает стойку и возвращается на линию старта. Передает мяч следующему участнику. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старт – финиш.



**Пилюлькин**: А вы соблюдаете режим дня?

(ответы детей)

**Игра «Доскажи словечко».**

- Стать здоровым ты решил  
Значит, выполняй...(режим)

- Утром в семь звенит настырно  
Наш весёлый друг…(будильник)

- На зарядку встала вся  
Наша дружная...(семья)

- Режим, конечно, не нарушу -  
Я моюсь под холодным…(душем)

- После душа и зарядки  
Ждёт меня горячий…(завтрак)

- После завтрака всегда  
В школу я бегу...(друзья)

- В школе я стараюсь очень,  
С лентяем спорт дружить...(не хочет)

- С пятёрками спешу домой  
Сказать, что я всегда...(герой)

- Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам…(Мойдодыра)!

- После обеда можно поспать,  
А можно во дворе...(играть).

- Мяч, скакалка и ракетка,  
Лыжи, санки и коньки  
Лучшие друзья…(мои)

- Мама машет из окна  
Значит, мне домой...(пора)

- Теперь я делаю уроки,  
Мне нравиться моя…(работа)

- Вечером у нас веселье,  
В руки мы берём гантели,  
С папой спортом...(занимаемся),

Маме нашей…(улыбаемся).

- Но смотрит к нам в окно луна  
Значит, спать уже…(пора)

- Я бегу скорей под душ,  
Мою и глаза, и ...(уши)

Ждёт меня моя кровать  
«Спокойной ночи»!  
Надо… (спать)

Завтра будет новый день!  
**Пилюлькин:**Хорошо справились с этим заданием, значит, режим дня сами соблюдаете.

**Тетушка Простуда**: Теперь я знаю, чтобы быть здоровыми

Нужно спортом заниматься,

Закаляться и правильно питаться.

Очень мне было весело с Вами

Но пора в дорогу собираться.

Пойдем в гости к другим ребятишкам,

Посмотрим, ведут ли они здоровый образ жизни!

**Пилюлькин:**  А Вам желаю не болеть,

Продолжать заниматься спортом,

Закаляться, чаще улыбаться

И быть всегда в хорошем настроении!

Тогда никакие болезни не будут Вам страшны!

Наше путешествие в страну Здоровья подошло к концу.

- Что же вы запомнили?

Ответы детей

1.Нужно правильно питаться;

2. Нужно спортом заниматься;

3. Руки мыть перед едой;

4. Зубы чистить, закаляться.

**Пилюлькин:**Все правильно, молодцы. Пора возвращаться в детский сад. Закрыли глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Все ребята молодцы. Будьте здоровы!

