

Спортивное развлечение для средней группы
«Путешествие в страну Здоровья»

Подготовила инструктор по ФК
Апарина Л.И.

Цель. Сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей устойчивого представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Содействовать систематизации знаний о здоровом образе жизни.
- Создавать условия для потребности в двигательной активности.
- Способствовать желанию детей заботиться о своем здоровье.

Ведущий: Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровья. А что значит быть здоровым?(ответы детей)

Ведущий: Правильно, ребята, Быть здоровым – это значит, никогда ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Надо закаляться, делать зарядку, чтобы не болеть.

А как вы думаете кто –Я?

Как зовут меня, хотите подсказку?

А для этого загадку поскорее отгадайте:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор ...

Дети. Айболит!

Доктор Айболит: Я слышал, что в вашем детском саду сегодня день здоровья. Вы ребята все здоровы?

Дети: Все здоровы!

Доктор Айболит: Я сейчас проверю

Зубы чистите всегда?

Дети: Да!

Доктор Айболит: Руки моете водой и с

Дети: Мылом

Доктор Айболит: А расчёсываетесь чем?

Дети: Расчёской!

Доктор Айболит: А неряхи, лентяи среди вас есть?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Какие вы здоровые дети! Очень я доволен осмотром!

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровья» зовётся она.

Хотите побывать в этой стране? **Дети:** Да!

Айболит:

Но до этой страны нужно добраться
В путь дорогу собираемся
За здоровьем отправляемся.
Впереди препятствий много
Будет трудная дорога!
Чтоб ее преодолеть
Нам придется попотеть.
(Полоса препятствий)

Ведущий: Ура! Мы добрались до страны «Здоровья»

Доктор Айболит: Игра: «Будь внимателен» Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать в ладоши, а если правило неверное, сразу топайте ногами.

- Садиться за стол с невымытыми руками.
- Кушать быстро, торопливо.
- Обязательно употреблять больше овощей и фруктов.
- После еды полоскать рот.
- За столом болтать, махать руками.
- Тщательно пережёвывать пищу.
- Кушать только сладости.
- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Пищу надо глотать не жуя.
- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.
- Надо всегда облизывать тарелки после еды.

Молодцы!

Ведущий: А теперь поиграем.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»

На одном конце зала — воспитатель (ловишка), на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

«Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик.
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет».

Дети убегают на свои места, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

Ведущий: А сейчас мы с вами сыграем в игру «Совушка»

Подвижная игра «Совушка»

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Ведущий говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Доктор Айболит: А теперь поговорим о витаминах

«ВИТАМИНЫ – ЭТО ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ РАСТУТ НА ВЕТКЕ»

Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

Ведущий: А сейчас мы поиграем в игру «Найди свой цвет».

Вокруг обруча с желтым кубиком соберутся ребята, которые любят груши; вокруг обруча с красным кубиком – те, кто любит клубнику, а вокруг обруча с зеленым кубиком – те, кто любит огурцы.

Дети разбегаются по площадке, а по сигналу собираются вокруг своего обруча.

Доктор Айболит:

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!



