

Развлечение для детей старшей группы

«Мы здоровью скажем - Да»

Цель: Закрепить знания и представления о здоровом образе жизни и положительном влиянии занятий физическими упражнениями для здоровья человека.

Задачи:

Развитие спортивных качеств - ловкости, смелости, силы, гибкости.

Развитие выносливости.

Укрепление здоровья детей.

Ход развлечения:

Ведущий.

Наш КВН собрал друзей:

Родителей и их детей,

Доброжелательных гостей

Со всех краёв и областей.

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен,

Спасает от болезней.

Прошу жюри и участников занять свои места.

Входит доктор Пилюльки (взрослый).

Доктор Пилюлькин: Здравствуйте! Врача вызывали? У кого тут голова болит и в горле першит?

Ведущий: Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы. К тому же наши дети и взрослые знают: больным приходить в детский сад нельзя, можно заразить других.

Доктор Пилюлькин: А я принёс всё необходимое для лечения.

(вытаскивает из сумки таблетки, флакон с микстурой, рассматривает этикетки.)

Ведущий: Доктор Пилюльки, это хорошо, что у вас есть лекарства на все случаи жизни. Но наши дети стараются обходиться без них.

Доктор Пилюлькин: Как, без лекарств? Медицина – это серьёзная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты.

Ведущий: А можно и не болеть. Присядьте и послушайте, что расскажут участники нашего КВН.

1-й ребенок.

Утром рано умываюсь,

Полотенцем растираюсь.

И от вас, друзья, не скрою:

Зубы чищу, уши мою.

2-й ребенок.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.
От лени и болезни
Спасает нас она.

3-й ребенок.

Чтоб здоровым быть и ловким,
Я на завтрак ем морковку.
Суп и мясо – на обед.
А на ужин – винегрет.

4-й ребенок.

Надо всем вам постараться
И привычку завести
Физкультурой заниматься,
Чтоб здоровыми расти!

5-й ребенок.

Учитесь управлять собой,
Во всём ищите добрые начала,
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала.
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самой искать опору.

6-й ребенок.

При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде.
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.

Ведущий: Сегодня мы проводим КВН и предлагаем вам, доктор Пилюлькин, принять в нём участие. (Доктор присоединяется к членам жюри).

Командам подготовиться к приветствиям!

Команда «Смешарики».

Игру мы начинаем
И верим в наш успех.
Соперников приветствуем,
Девиз наш: «Спорт и смех»!

Команда «Крепыши»

Пусть победит сильнейший, девиз наш: «спорту – да!»
Играть в весёлый КВН
Готовы мы всегда.

Ведущий: Желаем командам успеха! За правильно выполненные задания. Они получают лепестки «Цветка здоровья».

«Разминка»

Члены команд поочерёдно называют различные виды спорта. Побеждает команда, ответ которой будет последней.

Конкурс «Эрудит»

Члены команд поочерёдно отвечают на вопросы. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? (отправить его к врачу).

Какие органы помогают нам узнать, что трава зелёная, а помидор красный? (органы зрения – глаза).

С помощью каких органов мы узнаём, что нас зовут обедать? (с помощью органов слуха – ушей).

По каким признакам можно определить, что человек простудился? (повышена температура, боль в горле, кашель, насморк).

По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено? (течёт кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу.)

Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (надо мыть руки с мылом после прогулки, после туалета, перед едой. Употреблять в пищу тщательно вымытые овощи и фрукты. Не есть на улице).

Как правильно ухаживать за зубами? (чистить зубы не менее 2-х раз в день, полоскать рот после еды, счищать после сна язык, регулярно посещать зубного врача).

Как нужно готовиться ко сну? (принять душ, почистить зубы, надеть пижаму, проветрить комнату, погасить свет).

Как человек выражает радость? (смеётся, улыбается, хлопает в ладоши, подпрыгивает, пританцовывает, и поёт).

Вы идёте гулять в жаркий летний день. Как надо одеться? (в жаркую погоду надо надевать головной убор, лёгкую обувь, и светлую одежду).

Вспомните пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье. («В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», и т.п.).

Конкурс «Статистические упражнения»

Ведущий: Здоровье – это движение. Сейчас команды продемонстрируют умение красиво, плавно двигаться.

Звучит аудиозапись спокойной музыки. Дети и родители показывают комплексы статистической гимнастики Хатха – йога.

Конкурс капитанов – разгадывание кроссвордов, шарад.

Капитаны команд получают наборы пронумерованных картинок. Дети называют предметы, которые на них изображены, родители вписывают слова в кроссворд.

Конкурс «Сказка».

Ведущий: Тема сказочных историй – «Спорт – здоровье». Команды должны придумать продолжение сказки.

1. Жили-были в лесу зверята: зайчонок, лисёнок, волчонок, бобрёнок, бельчонок, ёжик. Жили они дружно. А в овраге на краю леса жил ленивый и толстый мишка Топтыжка. За что ни возьмется, ничего у него не получается.

2. Жил-был микроб, который очень любил путешествовать. У него не было постоянного дома, и он жил где хотел. Однажды решил микроб прогуляться по организму человека. Забрался он на ладонь мальчика и стал ждать.

Команды в течение 10 минут придумывают продолжение сказок, инсценируют их или рисуют к ним иллюстрации.

Для зрителей проводится разминка. Звучит аудиозапись русской народной мелодии «Во саду, ли в огороде». Дети и взрослые встают в круг, берутся за руки.

Во саду ли, в огороде	<i>(идут направо).</i>
Спортом занимались.	<i>(идут налево).</i>
Всю капусту пропололи,	<i>(идут дробным шагом).</i>
Сорняки остались.	<i>(сажаются на корточки, обнимают колени)</i>
Пришла курица в аптеку	<i>(идут направо).</i>
И сказала: «Ку-ка-ре-ку!	<i>(идут налево)</i>
Дайте вкусных червяков	<i>(идут дробным шагом)</i>
Лечить от гриппа петухов»	<i>(сажаются на корточки, обнимают колени)</i>

Конкурс «Презентация витаминного блюда»

Из набора продуктов (овощи, фрукты, конфеты, чипсы, и т.п.). Члены команд должны выбрать наиболее полезные для здоровья, приготовить из них какое-либо блюдо, оформить и презентовать его.

Во время проведения конкурса болельщики получают листы бумаги, вырезанные в форме лепестков цветка, и пишут на них пожелание детям, их родителям и сотрудникам детского сада.

Доктор Пилюлькин: Я тоже хочу провести конкурс. Пусть каждый участник ответит на вопрос «Что значит быть здоровым?»

Участники выполняют задание, жюри оценивают их ответы.

Доктор Пилюлькин: Мне всё ясно. Теперь я знаю, чем можно заменить микстуры и пилюли. Я буду выполнять вашу волшебную гимнастику и пить натуральные соки, есть больше салатов.

Жюри подводит итоги игры, называют команду – победителя, вручают детям комплекты спортивного оборудования – скакалки, гантели.

Ребёнок:

Пусть КВН наш надолго запомнится.

Пусть все желания ваши исполнятся.

Пусть все болезни пройдут стороной.

А физкультура вам станет родной.

Участники и гости складывают из лепестков **«Цветок здоровья»**.

Звучит песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров» (муз. В.Соловьёва-Седого, сл. В.Лебедева-Кумача).