

## **«День Здоровья»**

### **Музыкально-спортивное развлечение (ст.гр. подг. гр.)**

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

**Задачи:** укрепление здоровья и закаливание детей при выполнении физических упражнений;

развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений;

формирование мышечно-двигательных навыков, правильной осанки;

повышение интереса у детей к физической культуре и спорту;

воспитание доброты и взаимовыручки в команде.

*Действующие лица:*

**Ведущий**

**Пилюлькин**

*Дети входят в зал под музыку, строятся в шеренгу.*

**Ведущий:**

- Здравствуйте, ребята!

На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

**Вход детей под музыку**

**Ведущий:**

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Крепла чтоб мускулатура,

Заниматься физкультурой!

Рано утром не ленись-

На зарядку становись!

**Дети выполняют Зарядку «Солнышко лучистое»**

**Ведущий:**

- Ребята, а вы готовы показать себя настоящими спортсменами? Показать какие вы ловкие, быстрые, выносливые?

**Дети:** Да!

**Ведущий:**

- А вы знаете, что нужно делать, чтобы стать настоящими спортсменами? (Ответы детей). Правильно нужно тренироваться, а еще быть очень собранными и внимательными.

**Ведущий:**

- Перед началом наших соревнований проведем разминку на внимание.  
Встанем все в круг.

**Упражнение на внимание «Танец по кругу»**

**Ведущий:**

- Отлично выполнили разминку!

В зал входит Пилюлькин.

**Пилюлькин:**

- Так-так, а что это у вас происходит?

**Ведущий:**

- У нас сегодня День Здоровья!

**Пилюлькин:**

- Здоровье – это хорошо! А вы сами-то здоровы?

**Дети:** Да!

**Пилюлькин:**

- Кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я, Пилюлькин, могу определить, здоровы вы или нет. Для этого я должен вас осмотреть.

Пилюлькин обходит детей, заглядывает им в рот, слушает их.

**Пилюлькин:**

- Вы таблетки им давали?

**Ведущий:**

- Нет!

**Пилюлькин:**

- А микстуру или касторку давали?

**Ведущий:**

- Нет!

**Пилюлькин:**

- Не понял! В чём же тогда секрет здоровья ребят?

**Ведущий:**

- Им пилюли и микстуру

И в мороз и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода.

**Пилюлькин:** (обращается к ведущему)

- Вы хотите сказать, что они у вас закаляются, водой холодной умываются?

**Ведущий:**

- Да!

**Пилюлькин:**

- Вы сошли с ума, у них ведь температура поднимется!

**Ведущий:**

- Ты, Пилюлькин, не волнуйся, лучше с нами тренируйся.

Посмотри, какие наши ребята бодрые, ловкие, веселые!

**Пилюлькин:** Хорошо, будем играть и здоровье укреплять.

Я вам дам вам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.

Прежде чем вам дать советы

Отгадайте вы секреты.

Я начну, вы продолжайте,

Дружно хором отвечайте.

1. Чтоб здоровым, чистым быть  
Нужно руки с мылом... (мыть)
2. Здоровье в порядке  
Спасибо... (зарядке)
3. Ежедневно закаляйся.  
Водой холодной... (обливайся)
4. Не болеет только тот,  
Кто здоров и любит ... (спорт)
5. Защититься от ангины  
Нам помогут ... (витамины).

Молодцы секреты отгадали. Пора приступать к соревнованиям.

Внимание! Внимание! Начинаем соревнования! Наши условия просты:  
соблюдать правила!

### ***Игры-эстафеты:***

#### **Игра – соревнование «Кто больше соберет витаминов».**

*(Дети делятся на две команды. На полу разложены муляжи витаминизированных продуктов и другие предметы. В 5- 6 метрах от линии старта стоит корзина или ведро.*

*По сигналу первые участники бегут, поднимают один предмет и несут его в корзину (ведро), возвращаются к своей команде и встают в конец колонны.*

*Далее к выполнению задание приступает следующий участник и т.д.*

*Побеждает команда, правильно выполнившая задание).*

**5 ребенок.** На прогулку выходите  
Свежим воздухом дышите,  
Только помни при уходе  
Одевайся по погоде.

#### **Игра – соревнование «Одеваемся на прогулку».**

*(В соревновании участвует один от каждой команды.. В 5- 6 метрах от линии старта стоит стул летними и осенними вещами.*

*По сигналу участники соревнования бегут к стулу и одеваются на прогулку в ту одежду, которая соответствует данному времени году (в осеннюю одежду) Побеждает команда, правильно выполнившая задание).*

**6 ребенок.** Чтобы быть здоровы , ловким,  
Всем нужны нам тренировки.

### ***Игры-эстафеты***

***Игра на классификацию предметов «Умывание»***

***Игра «Свари суп и компот»***

***Игра в кругу «Кляксы» (Заморожу)***

***Игра «Огненный мяч» (Чей шар дольше будет в воздухе)***

### ***Пилюлькин:***

А сейчас посмотрим какие вы внимательные!

На меня скорей смотрите,

Всё за мною повторите!

***«Чудо-Юдо»***

А еще, чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да», если не полезная – «Нет».

### ***Игра «Да и нет»:***

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряде.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

**Ведущий:**

- Молодцы! Вы показали себя ловкими, быстрыми, дружными! Такими спортивными могут быть только здоровые дети.

**Пилюлькин:**

- Ну, удивили! Молодцы! Чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься, закаляться и правильно питаться. Ребята, а давайте все вместе станцуем мой любимый и весёлый танец

**Хоровд «Собрались на празднике»**

Все дети танцуют танец с Пилюлькиным.

**Пилюлькин:**

- Очень мне было с вами весело, но пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам, посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни! А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть всегда в хорошем настроении! Тогда никакие болезни не будут вам страшны! До свидания!

Ведущий хвалит детей. Под веселую музыку дети выходят из зала.