

«День здоровья»
Музыкально-спортивное развлечение
в старшей группе.

Выполнила: Огородникова Наталья Юрьевна.
Инструктор по физической культуре.
МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска»

«День Здоровья»

Музыкально-спортивное развлечение

В старшей группе.

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. (может быть ребенок)

Дети входят в зал под музыку, строятся в шеренгу.

Ведущий:

- Здравствуйте, ребята!

На спортивную площадку
Приглашаю, дети, вас!
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас!

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».

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).

Ребенок. На прогулку выходите

Свежим воздухом дышите,

Только помни при уходе

Одевайся по погоде.

Игра – соревнование «Одеваемся на прогулку».

В соревновании участвует один ребенок 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 одежду, которая соответствует данному времени году (Осень). Побеждает команда, правильно выполнившая задание.

Ребенок. Чтобы быть здоровым, ловким,
Всем нужны нам тренировки.

Игры-эстафеты

Игра на классификацию предметов «Умывание»

Игра «Свари суп и компот»

Игра в кругу «Кляксы» (Заморожу)

Пилюлькин:

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? (Да)

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда.

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это - нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растёт гряде.

Овощи - полезны? (Да)

Сок, компот иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это - вредно дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

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

Хоровод «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.