

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад «Кораблик»**

**Сценарий спортивно – развлекательного
мероприятия:
«Я здоровье берегу. Сам себе я помогу».
в подготовительной группе №6.**

**Воспитатели:
Смирнова А.А.**

Удомля, 2023

Цель:

Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной и игровой деятельности.

Задачи:

- обобщить знания детей о пользе здорового питания и витаминов, о культурно-гигиенических навыках;
- способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- доставить детям радость от участия в подвижных играх;
- развивать внимание, ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу;

Оборудование и материал:

- Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал.

Ход спортивно – развлекательного мероприятия:

Звучит музыка. Дети входят в зал строятся в шеренгу.



Воспитатель: Доброе утро!

Улыбнитесь скорее!

И сегодня наш денёк пройдёт веселее.

Мы погладим Нос и щёчки.

Будем мы красивыми

Как в саду цветочки.

Разотрём Ладонки сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём Здоровье сэкономим.

Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем»,

Здоровье очень нужно всем,

Чтобы не было проблем!

Мы со спортом дружим,

Очень спорт нам нужен.

Мы здоровье сохраним,

Мы здоровьем дорожим.

И даем мы всем рецепты,

Как здоровье сохранить,

Чтобы бодрыми, веселыми

Нам до старости прожить.

Так не будем же лениться.

«Дело мастера боится»!

Дети перестраиваются в круг, и делают самомассаж».

Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

Раздается стук в дверь, входит Айболит.

Айболит: Здравствуйте, дети. Вы не больны? (ответы детей)

Очень рад побывать я с вами.

Со здоровыми друзьями.

А меня вы знаете?

На старичка похожий,

Я ласковый, хороший.

Я добрый даже и на вид,

Зовусь я доктор....

Дети отвечают (Айболит.)

Ну, что ж молодцы. А вот я сейчас проверю, узнаете ли вы предметы личной гигиены. Приготовьтесь отгадывать загадки.

Загадки

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(мыло)

2. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(расчёска)

3. По утрам и вечерам

Чистит зубы пастой нам.

(зубная щётка)

Айболит: Вы, наверное, бегать и прыгать любите? Давайте, со мной сделаем зарядку.

Что нужно для зарядки?

Врозь носки и вместе пятки.

Начинаем с пустяка:

Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали-

Распрямились. Выше стали!

И стоим не «Руки в брюки»-

Перед грудью ставим руки.

Что за лень нас не ругали,
Повторим рывки руками.
Эй, не горбиться, ребята!
До конца своди лопатками.

Стой! Опора есть для ног?
Руку вверх, другую в бок.
С упражнением знакомы?
Называется наклоны.

Влево-вправо повторяем,
Гнем себя и выпрямляем.

А теперь наклон вперед.
Руки в стороны. И вот.
Кажется, что вертиться
Ветряная мельница.

Встали. Выдохнули: «Ох,»
Вдох и выдох. Снова вдох.

Отдыхались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили-
про улыбку не забыли.

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!
Дети проходят по веревочке, стараясь сохранить равновесие.

Айбрит: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом.) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

Подвижная Игра «Кот и мыши»

Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Воспитатель: предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем»

Дидактическая игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем»

Айболит отворачивается, а дети вместе с ведущим загадывают действия, связанные с культурно – гигиеническими навыками, например: моют руки, умывают лицо, расчёсывают волосы, подстригают ногти.

Айболит поворачивается и спрашивает детей: «Где вы были? Что вы делали?»

Ведущий и дети хором отвечают: «Где мы были, мы не скажем. А что делали, покажем». Молча, показывают загаданное действие. Айболит отгадывает.

Можно выбрать ведущими по очереди детей. Тогда они будут отгадывать. А Айболит в этом случае будет принимать участие с детьми, которые загадывают действие. При отгадывании можно уточнить назначение того или иного действия.

Ведущий: Молодцы! Весело поиграли!

Айболит: В моём чемодане много интересных вещей. Доктор достает из своего чемодана различные предметы: мыло, мыльницу, мочалку, полотенце, расческу, зубную щетку, пасту, чашку.

Айболит: Вот сколько у меня разных предметов. Сейчас я вызову двух детей. Одному надо отобрать предметы, которые нужны для того, чтобы умываться, второму – чтобы чистить зубы.

Д/И: «Найди пару». Ребята выбирают нужные им предметы. Доктор спрашивает у детей, как они называются. Дети называют предмет, рассказывают зачем он нужен.

Айболит: Молодцы, сразу видно, что в этой группе дети всегда аккуратные, опрятные, любят чистоту.

Воспитатель: А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микроба убегай» -

(часть детей надевают ободки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким.

Слова микробов:

«Мы злые, злые, злые,

Микробы мы плохие,

Кто кашу не ест

И не моет руки,

Не делает зарядку,

Мы переловим всех по - порядку»

Айболит: Молодцы! Вы отлично справились со всеми заданиями. Желаю вам быть здоровыми, вести здоровый образ жизни. Угощает детей витаминами и прощается.

Воспитатель: Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Речевка: «День здоровья!» провели,
Многого добились мы!
Всем желаем мы удачи!
Разве может быть иначе!