**Конспект спортивного развлечения для детей старшего дошкольного возраста.**

**«Чтоб здоровым быть - со спортом надо дружить»**

**Программное содержание:** Создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно - гигиенические навыки у детей; активизировать двигательную активность детей; развивать, быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве; развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

***Оборудование:*** ориентиры - конусы, гимнастические скамейки, туннель - мягкий модуль, муляжи фруктов, ленточки, обручи, кубики.

**Ход мероприятия.**

Под музыку дети входят в зал.Перестроение в 3 колонны.

**Воспитатель:** Здоровье - это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы быть сильными, умными, стройными, спортивными, а главное, здоровыми. Что же надо делать, чтобы быть здоровыми?

**Ребёнок:**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Ребёнок:**

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

**Ребёнок:**

Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки, —

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый.

Постарайся быть таким

В школе или дома.

**Воспитатель:** Вы все правы, и сегодня мы с вами ещё раз вспомним и закрепим, что же нужно делать, чтобы быть здоровым.

И начинаем мы наш день, конечно же с зарядки. Не зевай, не ленись, на зарядку становись.

**Музыкально - ритмический комплекс « Становитесь по порядку на весёлую зарядку».**

Дети садятся на стульчики.

**Воспитатель**: Ребята, поднимите руки те, кто ведёт **здоровый образ жизни**. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть **здоровым**? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

-Регулярно чистить зубы?

-Побольше смотреть телевизор?

-Соблюдать режим дня?

-Делать зарядку по утрам?

-Кушать много сладкого?

-Гулять на свежем воздухе?

-Кушать овощи и фрукты?

-Мыть руки перед едой?

-Пить с товарищем из одного стакана?

-Заниматься спортом?

-Пить много лимонада и есть много шоколадных конфет?

-Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время?

-Дети должны спать не менее 9 часов?

-Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги?

-Нельзя смотреть страшные фильмы?

-Не есть на ночь?

**Воспитатель:** Молодцы все правильно назвали, а вот давайте посмотрим можно ли долго сидеть за компьютером и играть в компьютерные игры!!!

**Сценка «Игроман»**

Девочка сидит за компьютером.

**Настя:**

Чемпионам все по силу,

Радость дарят они миру.

Вот так, вот так,

Атакуем всех котят!

**Кирилл:**

Привет, мой друг!

Всё сидишь ты у компа,

Смотри какая погода,

Может сделаем пробежку.

**Настя:**

Не хочу, не хочу,

Я на компьютере играть хочу!

….

Чемпионам всё по силу,

Радость дарят они миру,

Вот так, вот так,

Атакуем всех собак

**Лиза:**

Привет, подружка!

Может сходим мы с тобой

Погуляем и возьмём дружка собой,

Что-то вид у тебя больной.

**Настя:**

Не хочу, не хочу

Я на компьютере играть хочу.

….

Чемпионам всё по силу,

Радость дарят они миру,

Вот так, вот так,

Атакуем всех волчат.

**Артем:**

Привет, мой друг!

Сколько можно уж сидеть.

Нужно с пользой нам всем жить,

Летние каникулы проводить.

**Настя:**

Не хочу, не хочу,

Я на компьютере играть хочу!

….

Чемпионам всё по силу,

Радость дарят они миру,

Вот так, вот так,

Атакуем всех мышат.

**Иван:**

Привет, мой друг!

Искупаться нам пора,

Ведь скоро уж учиться,

В школу пойдёт детвора.

**Настя:**

Не хочу, не хочу,

Я на компьютере играть хочу!

…

Чемпионам всё по силу,

Радость дарят они миру.

Вот так, вот так,

Атакуем всех зверят.

**Артем:**

Ох, дружок!

Не узнать тебя.

Ты похожа на жирного кота,

Что даже не можешь встать из-за стола.

**Настя:**

Ой-ой-ой!

Что со мной!

Все участники выходят.

**Воспитатель:** Вот что может случиться с теми кто долго играет в компьютерные игры.А мы вам предлагаем начать спортивные соревнования. А для этого нужно поделиться на две команды.( Дети встают в две команды). Назвать команды и каждому игроку прикрепить эмблему с названием команды.

**Воспитатель:** Зарядку сделали, а что ещё делают по утрам. Конечно, умываются и приводят себя в порядок.

**1 эстафета. «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»**

Задание. Ребёнок бежит до ориентира, где в обруче вперемешку лежат различные предметы, он должен выбрать тот предмет, который может понадобиться для гигиенических процедур, и положить его в отдельную корзинку. После выполнения проверяется правильность выбранных предметов и учитывается скорость.

**2. эстафета «Кубики правильного питания»**

Задание. На кубиках наклеены различные продукты питания, нужно выбрать из всех только те, на которых изображены полезные продукты. Задание выполняют одновременно все участники. По окончании ведущий проверяет правильность выполнения. Можно также вместе с детьми оговорить пользу и вред выбранных продуктов.

**3. эстафета « Будущие чемпионы»**

Задание: Ребёнок проходит полосу препятствий (туннель, прорезание в обруч, отбивание мяча в обруче, обратно возвращаться также с выполнением задания) и передаёт эстафету следующему участнику.

**4.эстафета «Виды спорта»**

**Воспитатель:**

Для здоровья важен спорт,

Чтоб болезням дать отпор.

Нужно спортом заниматься,

И здоровым оставаться!

А какие виды спорта вы знаете?

Команды по очереди называют виды спорта.

Кто не сможет назвать очередной раз вид спорта, тот и проиграл.

**5. эстафета** **«Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья»**

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

Задание: всем детям раздать жёлтые ленточки. По сигналу ребёнок бежит до ориентира и кладёт ленточку как «лучик» к жёлтому обручу или колечку. Выигрывает команда, которая быстрее сделает своё «солнышко»

**Воспитатель:**  Чтоб оставаться здоровым, красивым

Нужно кушать витамины.

Расскажем, как всем витамины нужны

И для здоровья они нам важны!

Ответы детей, беседа про витамины, которые находятся в овощах и фруктах.

А чтобы нам запастись витаминами, нам необходимо собрать урожай.

**6 эстафета** **«Собери витаминный урожай».**

На линии старта в обруче лежат муляжи фруктов и овощей, по сигналу участники берут по одному предмету и переносят на противоположную сторону, складывают их в ёмкости для «витаминов», возвращаются, передают эстафету следующему участнику.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт для всех нас, очень нужен,

Спорт – здоровье, спорт – игра.

Скажем спорту мы - УРА!

**Воспитатель:** Очень рада за вас сегодня,

И совет такой вам дам –

Занимайтесь физкультурой,

По утрам и вечерам!

А за праздник наш весёлый

Я вас всех благодарю.

И свои подарки

На здоровье всем дарю. (угощение - корзина с фруктами).

**Воспитатель**: Мы надеемся, что сегодняшний день не прошёл даром и вы многое для себя подчеркнули. Ведь *«****Здоров будешь - все добудешь****»*. И не забывайте, что чистота - залог **здоровья**. Так будьте все **здоровы**!

Дети под музыку уходят в группу.