**Спортивное развлечения в подготовительной группе: «Быть здоровым, хорошо!»**

Цель:

- укреплять **здоровье детей через спортивные игры и упражнения**.

Задачи:

- учить заботиться о своем **здоровье**; формировать привычку вести **здоровый образ жизни**;

- **развивать** физических качеств через игровую деятельность;

- воспитывать эмоционально положительное отношение друг к другу, чувство радости и удовольствия от игры.

Оборудование:

Мяча- 2шт,

Фитбол-2шт

Кегли-6шт

Корзины-2шт

фрукты и овощи *(муляжи по количеству детей)*

обруч-8 шт

дуги-2шт

## Ход досуга:

Дети под музыку входят в зал под марш

Инструктор-

*«Здравствуй»*, — люди говорят.

Это слово просто клад!

Здравствуй, значит — будь **здоров**!

И не нужно больше слов.

Если здравствуй, ты сказал,

ты **здоровья пожелал**.

Здравствуйте, ребята.

Инструктор-

Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о самом главном, что есть у человека – о **здоровье**.

Купить можно много: игрушку, компьютер,

Смешного бульдога, стремительный скутер,

Коралловый остров (хоть это и сложно,

Но только **здоровье купить невозможно**.

Оно нам по жизни всегда пригодится.

Заботливо надо к нему относиться.

Инструктор-

Как вы думаете, какого человека можно назвать **здоровым**?

Дети:

У **здорового** человека ничего не болит, он весел и бодр. Он сильный и смелый.

Инструктор-

Правильно. А что нужно делать для того, чтобы всегда **быть здоровым**?

Дети:

Нужно закаляться, делать зарядку, заниматься **спортом**, правильно питаться.

Инструктор-

Все правильно. А еще утро каждого человека должно начинаться с зарядки, так как зарядка делает нас бодрыми и дарит **хорошее** настроение на весь день.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она.

Давайте и мы с вами сделаем зарядку. На зарядку в колонну по одному становись!

Шагом марш! Перестроение в три колонны.

Быстро встали, улыбнулись.

Выше-выше потянулись

Ну-ка, плечи, распрямите,

Поднимите, опустите,

Голову назад, вперёд,

Вправо, влево, поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие!

Руки в стороны, вперед,

А теперь наоборот

Рук коленями коснитесь

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз,

Посмотрите-ка на нас.

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать!

Вот и стали мы сильней

**Здоровей и веселей**! *(улыбнуться друг другу)*.

Инструктор-

Вы правильно сказали, чтобы **быть здоровым**, надо заниматься **спортом**, ведь

именно занятия **спортом** делают нас сильными и красивыми:

**Спорт** нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы **развивает**,

На рекорды нас зовет!

И сейчас я предлагаю разделиться на две команды и посоревноваться в силе и ловкости. Перестроение в две колонны. Команды могут сами придумать себе название.

1 эстафета: *«Передай мяч над головой»*

Команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта. У впереди стоящего участника в руках мяч. По сигналу он поднимает руки с мячом вверх и передает мяч над головой назад в конец колонны. Участник, стоящий в конце колонны, как только получает, бежит вперед и снова передает мяч и так, пока первый участник не окажется впереди. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

2 эстафета: *«Веселый фитбол»*

Команды выстраиваются на линии старта. На расстоянии от команд стоят кегли *«змейкой»* в ряд. Первые участники садятся на фитбол. По сигналу они начинают прыгать *«змейкой»* между кеглями, назад возвращаются по прямой и передают фитбол следующему участнику. Выигрывает команда, которая придет к финишу первой.

3 эстафета: *«Найди фрукты и овощи»*

Команды выстраиваются на линии старта. Около каждой команды стоит корзинка, на расстоянии находится дуга и еще на расстоянии лежит обруч с фруктами и овощами и другими предметами. Задание- пролезть под дугой. добежать до обруча с фруктами и овощами, найти фрукт или овощ, вернуться назад, положить его в корзинку и передать эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая правильно и быстро справится с заданием.

4-эстафета *«Классики»*

Инструктор-

А сейчас предлагаю поиграть в игру

*«Мы* ***спортсмены****»*.

Я называю вид **спорта**, а вы изображаете **спортсменов – их действия** (бокс, футбол, плавание, баскетбол, лыжный **спорт**, фигурное катание).

Дети свободно ходят по залу и изображают действия **спортсменов**.

Инструктор-

Теперь немного отдохнем и узнаем, знаете ли вы пословицы про **здоровье**. Я начну, а вы продолжите…

В **здоровом теле-***(****здоровый дух****)*

**Здоровым будешь-***(все добудешь)*

Где **здоровье-***(там красота)*

Закаляй свое тело-*(с пользой для дела)*

Солнце, воздух и вода-*(наши лучшие друзья)*

Чистота-*(залог* ***здоровья****)*

**Здоровье дороже -***(богатства)*

Пешком ходить- *(долго жить)*

Инструктор-

Мы уже выяснили, что нужно делать, чтобы **быть здоровым и не болеть**: делать по утрам зарядку, заниматься **спортом и физкультурой**, правильно питаться. А еще, нужно заниматься профилактикой простудных заболеваний. Можно делать массаж (это поглаживание, растирание, надавливание, а когда человек сам себе делает массаж, это называется самомассаж. Надавливая на определенные точки, мы воздействуем на наши внутренние органы.

Давайте сделаем массаж, который так и называется

*«Неболейка»*.

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело - Поглаживают ладонями шею мягкими движениями

сверху вниз

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать-Указательными пальцами растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладошки держим козырьком. Прикладывают ко лбу ладошки козырьком и растирают его движениями в стороны одновременно.

“Вилку” пальчиками сделай,

Массируй ушки, ты умело.

Знаем, знаем – да –да- да!

Нам простуда не страшна. Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами. Потирают ладони друг о друга.

Инструктор-

Нужно бережно относиться к своему **здоровью** и помогать своему организму. Я желаю вам **быть здоровыми и никогда не болеть**. И вот вам витамины.

Дети уходят в **группу**.