**Спортивное развлечение**

**«Здорово здоровым быть!»**

**для детей подготовительной группы.**

**Цель:** укреплять **здоровье детей через спортивные игры и упражнения.**

**Задачи:**

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

- развивать двигательную активность, память, внимание, мышление;

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

Дети проходят в зал, выполняют построение.

Приветственная коррекционная игра ***«Здравствуйте!»***

- Здравствуйте, девочки! (*Педагог приветственно машет рукой).*

- Здравствуйте! (*Девочки поднимают руку вверх и машут ею).*

- Здравствуйте, мальчики! (*Педагог также приветствует мальчиков).*

- Здравствуйте! (*Мальчики машут рукой).*

*-* Здравствуйте гости дорогие! *(Машем гостям).*

- Солнышко, здравствуй! (*Все поднимают руки вверх).*

- День такой прекрасный! (*Хлопают в ладоши)*.

- Хорошо под солнышком, мы растём, (*Поднимают руки вверх, встают на носочки и тянутся как можно выше)*

 - Здоровей становимся с каждым днем! *(Показывают класс).*

- Ребята, мы сейчас с вами поздоровались, что мы пожелали друг другу? (правильно ребята). Если здравствуй, ты сказал, ты **здоровья пожелал.**

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

Купить можно много: игрушку, компьютер,

Но только **здоровье купить невозможно**.

Оно нам по жизни всегда пригодится.

Заботливо надо к нему относиться.

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

(у **здорового** человека ничего не болит, он весел и бодр. Он сильный и смелый).

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

Дети:

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

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

- Становитесь-ка ребята,

 На весёлую зарядку!

***Под музыкальное сопровождение («Веселая зарядка») дети выполняют зарядку.***

Внимание, внимание! Начинаем наши соревнования. Но чтобы их начать нам нужно разделиться на две команды. Обратите внимание, у вас на футболках есть эмблемы. «Крепыши» и «Витаминки». *(Делятся на команды).*

**Инструктор:**И в первом конкурсе вам нужно передавать витаминки друг другу.

***1.  «Передай витаминки»***. *(Дети становятся в 2 колонны. По команде первый участник берёт из обруча по одной витаминке (мячи) и передаёт сверху над головой. Последний участник складывает в свою корзину. Передаём быстро одну витамину за другой. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнит задания).*

***2. Игра «Кто быстрее».***

- Что это за предметы лежат на столе? (Правильно предметы гигиены. Ведь чистота – залог здоровья. Они помогают нам следить за своим здоровьем.) Мы сейчас с вами поиграем в игру. Под музыку вы маршируете вокруг стола. Как только музыка закончится, вы должны взять со стола одно средство гигиены. Кому не хватило, садится на лавочку.

***Сели***

**Инструктор:**

 Чтоб здоровым оставаться, нужно безопасность в доме сохранять.

   «Безопасность нам нужна, безопасность нам важна!»

***3.  «Отгадай загадки»***

1. Режет хлеб,

Намажет масло.

Но помни:

Есть с него опасно (НОЖ)

2.  Гладит всё, чего касается,

А дотронешься – кусается. (УТЮГ)

3. Всех на свете обшивает,

Что сошьёт – не надевает. (ИГОЛКА)

4. Это тесный-тесный дом.

Сто сестричек жмутся в нем.

И любая из сестер

Может вспыхнуть, как костер. (СПИЧКИ)

5. Весь я сделан из железа,

У меня ни ног, ни рук.

Я по шляпку в доску влезу,

А по мне все стук да стук. (ГВОЗДЬ)

6. Очень любят обрезать,

Разрезать и надрезать. (НОЖНИЦЫ)

**Инструктор:**Молодцы, все загадки отгадали правильно.

Следующий конкурс, где вы должны отобрать полезную еду.Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

***4.  «Отбери полезную еду».*** *(Дети становятся в 2 колонны. По команде бегут через препятствия до обруча, в котором лежат овощи, фрукты, ягоды, грибы, пакеты из-под молока, сыра, сока и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в свои корзины. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнит задания).*

- В следующем конкурсе мы будем измерять температуру. Для этого нам понадобятся помощники.

***5. «Измерь температуру другу».*** *(Дети становятся в две колонны. По команде бегут змейкой между конусами с градусником в руках. Ставят градусник сидящему на стуле взрослому и бегут обратно по прямой.)*

Сели

***6. Игра «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**.

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.

**9. Подведение итогов.**

-Что нового вы сегодня узнали? Что вам больше всего запомнилось? Как вы будете следить за своим здоровьем?