Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кошки-Куликеевская средняя общеобразовательная школа

Яльчикского района Чувашской Республики»

**Спортивный досуг**

**«Как стать Неболейкой»**

Воспитатель : Антонова З.П.

**Цель:**  способствовать формированию основ здорового образа жизни, правильного питания, потребности заниматься физической культурой, доставить ощущение радости, формировать эмоционально- положительное отношение и интерес к физкультуре, развивать воображение, внимание, ловкость, быстроту.

     Участники: две команды по 5 человек, каждая команда имеет единую форму с эмблемой, название команды, девиз.

      Персонажи: микробы -2 ребенка из подготовительной группы, доктор Айболит – взрослый Волк – мальчик из первого класса, королева Здоровья –девочка из старшей группы.

Оборудование:  башня, ключи от башни, костюмы Микробов, Мойдодыра,  Волка, Королевы Здоровья  , а также  карточки с изображением продуктов питания – рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа – чупс, пепси кола мороженое торт конфеты.

**Ход развлечения**

        Под музыку спортивного марша дети входят в зал, становятся в шахматном порядке.

Ведущий : ребята я хочу чтобы вы росли здоровыми, крепкими, а помогут нам в этом спортивные соревнования, закаливание, массаж, знания о правильном питании.  И сегодня мы с вами еще раз укрепим свое здоровье ,и узнаем как стать Неболейкой!

Ведущий:      Праздник здоровья

                         Мы вновь открываем

                         Песенкой звонкой

                         Его Мы встречаем.

**Песня: «Если хочешь быть  здоров».**

(Музыка В. Соловьева – Седого, Слова В Лебедева – Кумача)

Ведущий:  Ребята, а что такое здоровье?

Дети: Это сила, красота, ловкость, чистота, хорошее настроение и.т.д.

Ребенок Утром рано просыпайся

Не стесняйся, улыбайся

Мы проснулись, мы проснулись,

Потянулись, улыбнулись

                            Всем давно вставать пора

 За работу детвора

Ребенок:      С  «Пробуждалки»  начинаем

                       Наши клетки оживляем

                       Расправляйте дружно спинку

                       Будем делать мы разминку.

**Разминка «Солнышко».**

Ведущий: Ребята, у нас праздник, день здоровья ив этот час мы ждем дорогую гостью, Королеву Здоровья. Но что - то она задерживается, не случилось ли чего!?

Появляются микробы.

 Поют:          Мы микробы, весело живем,

                       Мы микробы, песенку поем,

                       Мы микробы очень любим грязь,

Мы микробы ненавидим вас.

Ведущий: А вы что тут делаете? Мы вас не звали. Уходите!

1 ый микроб:        Королева – то Здоровья

                                 Не придет к вам никогда.

                                 Мы закрыли ее в башне.

                                 Заточили навсегда

2 ой микроб:      Вы её уж не спасете,

                               И конечно не найдете

                               Не видать здоровья вам,

  Расходитесь по домам!

Микробы вместе:       Мы теперь тут короли,

                                         Мы хозяева земли!

Ведущий: Что же делать? Ребята, я знаю, нужно вспомнить, чего же бояться микробы?

Дети отвечают, что поможет Мойдодыр, великий умывальников начальник и мочалок командир. Давайте его позовем.

Дети:   Мойдодыр у нас беда!

             Приходи скорей сюда!

Ведущий:   Не слышит Мойдодыр. Тогда давайте создадим мыльный оркестр.

**«Мыльная мелодия».**

Под мелодию песни  «Во саду ли, в огороде»  дети исполняют музыкальный номер, используя шумовые инструменты ( бутылочки из под шампуня, мыльницы)

В зал входит Мойдодыр.

Мойдодыр:    Здравствуйте детишки, девчонки и мальчишки.

                         Говорят у вас беда, Мойдодыр спешит сюда!

                         Говорите, что случилось, что вдруг с вами приключилось?

Ребенок:  Пожалуйста, нам помогите,

Ребенок:  Здоровье детям  всем верните,

Ребенок:  Микробы властвуют у нас,

Ребенок:  Не справиться никак без вас!

Мойдодыр:    Где они, злодеи , выходите ! И мне ,Мойдодыру,  свою смелость покажите!

Микробы: А мы не боимся никого и ничего, и все равно Королеву Здоровья не отдадим вам.

Мойдодыр: А это мы еще посмотрим. Для начала ребята нужно избавиться от микробов, а потом уже и Королеву Здоровья искать.

Ведущий:  А как мы их прогоним , они же такие сильные.

Мойдодыр:  Ребята если все вокруг будет чистым, микробы смогут там жить?

Дети: нет.

Мойдодыр: Тогда за дело Мы устроим мыльный салют, и запах мыла убьет, прогонит наших врагов – микробов.

**«Мыльный салют». (Мыльные пузыри)**

1 ый микроб:  ой я весь в мыле

2 ой микроб:  ой я весь в пене.

Микробы:  Скорее бежим отсюда! Ну, погодите же! Бежим!  (убегают)

Ведущий:  Вставайте дети в круг скорей, будем веселиться, победу нашу отмечать, дружно весело плясать.

**Танец под ритмичную музыку  «Шел по лесу музыкант».**

Мойдодыр: Ну, что ребята, искать Королеву Здоровья будем? Тогда нужно пройти через некоторые испытания.

Ведущий: Команды поприветствуйте друг друга.

Команда «Молния» - Мы быстрые как молния, привыкли побеждать, и в этот раз попробуем всех вас переиграть!

Команда «Радуга» - Мы как радуги цвета, неразлучны никогда!

1. «Веселые обручи» (Подбежать к обручу, пролезть через него, подбежать к следующему)

Мойдодыр – с заданием вы справились, вот вам первый ключ.

2. «Трудная дорожка» (Прыжки из обруча в обруч, пролезть под дугу, позвонить в колокольчик вернуться к своей команде).

Мойдодыр: молодцы, вы заслужили второй ключ.

3. «Кто самый ловкий»  (Перенести яйца откиндер сюрприза в ложке).

Мойдодыр: Вот вам и последний ключ!

Ведущий: Уважаемый Мойдодыр, чтобы сохранить здоровье, ребята занимаются спортом, закаливаются, умеют делать упражнения для глаз и точечный массаж. Посмотри, как хорошо у них получается.

Ведущий:  Чтобы глаза не уставали, выполним такие упражнения:

1 Зажмурим глаза и откроем. Повторим 5 раз.

2 Делаем круговые движения глазами: налево- вверх – направо – вниз – направо – вверх –направо – вверх – налево – вниз. Повторим 10 раз.

3. Вытянем руку вперед. Следим взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвинем обратно. Повторим 5 раз.

4. Посмотрим  в окно вдаль одну минуту.

Ведущий: Молодцы. А теперь с помощью вот этой схемы сделаем точечный массаж.

(дети выполняют точечный массаж).

Мойдодыр: Какие вы молодцы! А еще, чтобы быть здоровым ,нужно правильно питаться.

Появляется «Обжора – волк».

Волк: Еле выбрался из леса, чтоб добраться люди к вам. Не найду себе я места всё болит и тут, и там. И живот совсем раздулся, хвостик мой отяжелел. Я прошу вас, помогите, видно, Волк чего – то съел!

Ведущий: Здравствуйте, уважаемый волк! Что случилось с вами?

Волк: Мне плохо, я болею, там колет, там – режет, тут стреляет!

Ведущий: А что вы ели вчера?

Волк: Съел я 33 барана, еще 2 больших быка, 3 свиньи, 4 гуся, ох, болят мои бока.

Ведущий: Всё ясно. Вы не умеете правильно питаться. Хорошо, что догадались прийти к нам. Мы поможем вам научиться тому, что нужно есть, как и сколько смотрите и учитесь.

Ребята, расскажите волку как правильно  питаться.  ( Не переедать, есть разнообразную пищу, хорошо пережевывать, есть в одно и тоже время, жирного, соленого, острого меньше кушать, овощи и  фрукты – полезные  продукты, сладостей – тысячи, а здоровье одно.)

   Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

**Игра:  «Полезные и неполезные продукты»**

Ведущий: А ещё мы научим вас, как варить простой суп. Это очень полезно.

**Песня «Хозяйка с базара однажды пришла».**

Хозяйка однажды с базара пришла,                        Хозяйка тем временем ножик взяла

Хозяйка с базара домой принесла:                          И ножиком этим крошить начала

Картошку, капусту, морковку, горох,                     Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу. О-о-о-о-ох.                                       Петрушку и свеклу. О-о-о-о-ох!

Вот овощи спор завели на столе,                             Накрытые крышкою в душном горшке,

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:                 Кипели, кипели в крутом кипятке

Картошка, капуста, морковка, горох,                      Картошка, капуста, морковка, горох

Петрушка иль свекла? О-о-о-о-ох.                           Петрушка и свекла. О-о-о-о-ох

        И суп овощной оказался не плох!

Волк: Спасибо, ребята,  я всё понял, не буду много, есть хочу быть здоровым и  сильным. До свидания (уходит).

Мойдодыр: Ну, что, дорогие мои, вы заработали все ключи от всех замков. Теперь Королева здоровья свободна. Все болезни прочь уйдут, и наступит праздник!

Входит Королева здоровья.

Хорошо здоровым быть!

Соков больше надо пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В теплом доме не таясь,

По земле гулять свободно,

Красоте  дивясь природной!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!

**Стихи для детей о здоровом образе жизни.**

Миша М :          Чтоб здоровье сохранить,

                           Организм свой укрепить,

                           Знает вся моя семья –

                           Должен быть режим у дня.

Даниэль К     Следует, ребята, знать –

                     Нужно всем подольше спать.

                     Ну а утром не лениться –

                     На зарядку становиться!

Роман                   Чистить зубы, умываться,

                                  И почаще улыбаться.

                                  Закаляться и тогда,

                                  Не страшна тебе хандра.

Артем Ж.         У здоровья есть враги,

                        С ними дружбы не води!

 Среди них тихоня лень,

                        С ней борись ты каждый день.

Максим Д.                      Чтобы ни один микроб,  
                                    Не попал случайно в рот,   
                                    Руки мыть перед едой  
                                    Нужно мылом и водой.  
  
Камилла :Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

София Ч. На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:   
Одеваться по погоде!  
  
Кирилл С.    Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Никита:          Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

Королева Здоровья дарит детям фрукты (яблоки). Под спортивный марш дети выходят из зала.