**Спортивное развлечение «Путешествие в страну здоровья»**

**Старшая группа**



**Тюлькина С.В.**

**Январь 2017г.**

**Цель:** формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:** доставить детям радость в двигательно-игровой деятельности; создать условия для обобщения элементарных вале логических знаний детей, умения использовать эти знания для своего оздоровления; развивать у детей интерес к физической культуре и спорту, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, выносливость.

**Участники:** ведущая, средняя, старшая и подготовительная группы.

**Ход развлечения**: дети входят в зал под музыку и встают в кружок

**Ведущая.** Здравствуйте, ребята! Сегодня праздник здоровья. И мы с вами отправимся в путешествие по стране Здоровья. Чтобы расти здоровыми, смелыми и весёлыми нужно заниматься физкультурой, держать тело в чистоте, правильно питаться и быть добрым. Все эти качества нам пригодятся в пути. Начинаем наши путешествие.

**Ведущая.** Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, и чтобы наше тело нес не подводило нужно его тренировать.

предлагаю провести разминку.

**Проводится веселая гимнастика под музыку.**

****

**Ведущая.** Ребята вот мы с вами узнали первый закон страны Здоровья**: «Здоровье- это здоровое тело, сильное и чистое».** Наверное, у этой страны есть и другие законы. Отправимся дальше и постараемся их узнать. Но сначала нужно подкрепится, при этом выбрать только полезные продукты.

**Игра: «Полезное- неполезное»**

**Ведущая.** Вы правильно определили какие продукты полезные, а какие нет. Ребята, а вы знаете что произойдет с человеком если он много ест. Вот послушайте стихотворение:

**Робин Бобин Барабек**

**Скушал сорок человек,**

**И корову, и быка,**

**И кривого мясника,**

**И телегу, и дугу,**

**И метлу, и кочергу,**

**Скушал башню,**

**Скушал дом**

**И кузницу с кузнецом.**

**А потом и говорит:**

**"У меня живот болит!"**

**Ведущая.** Ребята если у вас заболит вдруг живот, что вы будите делать? Правильно нужно позвать доктора. Доктор Айболит расскажет нам, как лучше всего сохранить свое здоровье.

**Доктор Айболит:** «Витамины –лучшие друзья»

**Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым**

**Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.**

**Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -**

**Во фруктах и в ягодах есть витамины.**

**Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной**

**Помогут не чипсы, а те витамины,**

**Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,**

**В сырАх, творогАх, в молоке и борщах...**

**Всем нравится сочную, спелую грушу,**

**Клубнику, чернику, смородину кушать...**

**В различных продуктах - от рыб до малины,**

**Для жизни важнейшие есть витамины.**

**Ведущая**. Ребята вот мы с вами узнали второй закон страны Здоровья: **«Здоровье- это правильное питание».** А теперь послушайте еще одно стихотворение:

**Я стать хотел бы силачом,**

**Чтоб с места сдвинуть шкаф плечом.**

**Я стать хотел бы силачом,**

**Чтоб гири были нипочём,**

**Чтобы чугунные шары**

**Мне пригодились для игры,**

**Чтоб свои мускулы едва**

**Я смог протиснуть в рукава…**

**Тогда б сказал я: «Драчуны!**

**Вы слабых трогать не должны.**

**Предупреждаю подобру:**

**Я под защиту их беру!»**

**Ведущая.** Давайте с вами поупражняемся наберемся сил для дальнейшего путешествия

1-я эстафета «Скакуны».

2-я эстафета «Клюшки».

3-я эстафета «Пингвины». Дети зажимают мяч между колен и прыгают до флажка, обратно бегут с мячом в руках.

4-я эстафета «Посади картошку»

**Ведущая.** Мне кажется, что вы сами можете назвать еще один закон страны Здоровья

**«Здоровье-это движенье»**

Ребята вот мы с вами узнали первые три закона страны Здоровья: «Здоровье- это правильное питание». От того чтобы завершить наше путешествие по стране Здоровья нас отделяет один шаг. Скажите должен ли здоровый человек быть добрым, щедрым, помогать людям? Вот ребята хотят поделится с вами своими советами.

**Стихи младшей группы**

**Ведущая.** А вы знаете что сейчас мы открыли четвертый закон страны Здоровья: **«Здоровье-это доброе сердце»**

Давайте вспомним все эти законы страны Здоровья

**«Здоровье- это здоровое тело, сильное и чистое».**

**«Здоровье- это правильное питание».**

**«Здоровье-это движенье»**

**«Здоровье-это доброе сердце»**

Как вы думаете в детском саду соблюдаются эти законы? Вы приходите в детский сад чистыми и опрятными, моете руки перед едой и когда запачкаетесь, повара готовят вам вкусную пищу, занимаетесь физкультурой, стараетесь быть добрыми и отзывчивыми. Где же находится эта чудесная страна Здоровья? Это наш детский сад! Здесь созданы все условия чтобы расти здоровыми и счастливыми. В память об этом празднике мы вручаем вам паспорта здоровья жителей страны Здоровья.