**Сценарий развлечения «День здоровья и спорта»**

**в средней группе**

**Цель:**

Формирование культуры здорового образа жизни

**Задачи:**

 Прививать желание детей самостоятельно следить за своим **здоровьем**. Различать полезные и вредные для **здоровья продукты**.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей; Развивать разговорную речь детей.

Воспитывать у детей желание заботиться о своём **здоровье**, стремление вести **здоровый образ жизни**. Воспитывать любовь к физическим упражнениям, к труду.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по стране здоровья. Вы согласны? На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».

Здравствуй, красно-солнышко, (руки поднять вверх)

Здравствуй, ветерок (руки качать над головой

Здравствуй, солнечные зайчики, (руки вытянуть перед собой)

Здравствуй быстрый ручеек (руки качать перед собой)

Здравствуй, спелая трава, (ладошки показать перед собой)

Здравствуй, шумная листва, (ладош. потереть друг о друга)

Здравствуйте, котята (хлоп. в ладоши перед собой)

Здравствуйте, щенята, (хлопнуть в ладоши сзади)

Всех приветствуем сейчас (руки подняты вверх)

 Очень рады видеть вас! (обнятся)

**Утренняя зарядка** (инструктор по физической культуре)

Воспитатель: Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, что бы быть здоровым?  
1. Делать утром зарядку обязательно  
2. Мыть руки перед едой  
3. Закаляться  
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном  
5. Заниматься физкультурой и спортом.

- Ребята, наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков, и которое пришло к нам в гости сегодня. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать как называется первый лучик нашего Солнышка-здоровья, я предлагаю поиграть в игру которая называется Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»

(Воспитатель задает вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо

«полезно».)

1 Чистить зубы по утрам и вечерам.

2 Кушать чипсы и пить газировку.

3 Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4 Гулять на свежем воздухе.

5 Гулять без шапки под дождем.

6 Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7 Делать по утрам зарядку.

8 Закаляться.

9 Поздно ложиться спать.

10 Кушать овощи и фрукты.

- Следующая игра «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»

**Игра: «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»** Один ребёнок водящий выходит из зала, дети которые в зале договариваются, что будут изображать т.е. мыть руки, расчесываться, стирать, чисть зубы и т.д. Приглашается водящий и спрашивает: «Где вы были? Что вы дела­ли?». Дети отвечают хором: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем». Дети изображают, например: моют руки. Водящий отгадывает: «Вы моете руки». Так же можно изображать: расчёсывают волосы, делают зарядку, чистят зубы, стирают и т.д.). Для продолжения игры выбирается другой водящий.

- Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выпол- нять и на которые мы дружно показали, правильно, совершенно вер- но»?  *(Гигиена)*

- Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

- А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.Попробуйте глубоко вздох- нуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

- Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы зна- ем.

**1.** Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

**2.**Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

**3.**Упр. «Надуй шарик»

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет»

Второй лучик у нас «Свежий воздух».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

***Игра «Да и Нет»***

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

- А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов пита- ния. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного про- дукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

- Какие продукты не взяли на дерево?   Почему?

- А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они? *(Полезные, витаминные).*

- Именно так называется наш следующий лучик - витаминная еда.

- Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?

***Дети***. Нет!

***-*** Если все у вас в порядке, начинаем мы танец-зарядку. Но зарядку не простую, а «Звееробику»

*Песня «Звееробика»*

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? *(Сила укрепляетздоровье человека).*

- Правильно. Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – физические упражнения и спорт.

 - Чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

- Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотрите, ребята на наше солнышко : оно весело улыбается, как вы думаеть, какое у него настроение? А какое настроение у вас?

- Хорошее настроение – вот название последнего, нашего пятого лучика.

Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

**1**-й лучик**:   гигиена**

**2**-й лучик:   **свежий воздух**

**3**-й лучик:   **витаминная еда**

**4**-й лучик:   **физические упражнения**

**5**-й лучик:   **хорошее настроение.**

Друзья, если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь солнышко может быть спокойно, что ребята из средней группы д/с «Гнездышко!» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то, что вы такие умные, активные, добрые солнышко принесло вам угощение.(раздаются яблоки)

**На прогулке подвижные игры:**

«Поймай хвостик» (бег, развитие ловкости).

«Поймай комара» (прыжки в высоту, координация движений).

«Пpятkи» (opиeнтиpoвaниe в пpocтpaнcтвe).

**Гимнастика пробуждения после сна «Бабочка»**

Утром бабочка проснулась.

Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась.

Два – изящно поклонилась.

Три – взмахнула крыльями.

Четыре – спинку выгнула.

Пять – на ножки прыгнула.

(Повторяется 3 р.)

**Вечер: Настольно-печатная игра «Во саду ли, в огороде**»

Цель: закрепить знания о фруктах и овощах.

1. **Эстафета «Попрыгунчики»**

Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая вместе с ним, обегая стойку, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя! Если мяч падает, необходимо остановиться и поправить мяч, только затем продолжить движение. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.

1. **Эстафета «Передай воздушный шарик»**

Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по воздушному шарику. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив воздушный шарик, бежит к началу колонны, встает первым. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.