**МДОУ « Детский сад № 240»**

 Спортивное развлечение

 **«Если хочешь быть здоров»**

 для детей 5 – 6 лет

**Образовательные области:**

« Физическое развитие»

« Социально – коммуникативное развитие »

 **Лукашова Н.В.**

 **Ярославль, 2022**

Вед: На спортивную площадку,

 Приглашаем всех сейчас.

 Праздник спорта и здоровья,

 Начинается у нас.

 Праздник нам начать пора,

 Крикнем празднику - Ура!

**Звучит музыка.**

Вед: Что за гость спешит на праздник?

 Дети вы узнаете,

 Коль загадку отгадаете.

В шляпе с круглыми полями

И в штанишках до колен

Занят разными делами,

Лишь учиться ему лень.

Кто он быстро отгадай – ка,

Как зовут его?

Дети: Незнайка.

Под музыку входит грустный Незнайка.

Вед: ты почему такой грустный Незнайка?

Незнайка; У меня приключилась беда,

 Много ем я,

 Много сплю,

 И немного полноват.

 Но поверьте мне ребята,

 В этом я не виноват.

Вед: Расскажи – ка нам Незнайка,

 Чем ты занят по утрам?

Незн: Ну сказал же долго сплю,

 До полудня я храплю.

Вед: Ты не делаешь зарядку?

 Водой не обливаешься?

 И не закаляешься?

Незн: Ничего не делаю,

 Только всё болею я.

 Вед: Ребята, давайте расскажем незнайке, что надо делать чтобы быть здоровым.

Дети: Чтоб расти нам сильными,

 Ловкими и смелыми,

 Ежедневно по утрам

 Мы зарядку делаем.

Кто, из вас ребята знает,

Что закалке помогает,

И полезны нам всегда?

Все: Солнце, воздух и вода.

Вед: Я всех приглашаю на весёлую разминку и ты Незнайка вставай с нами.

***Разминка « В здоровом теле здоровый дух».***

Вед: Незнайка, посмотри на себя. Руки грязные, под носом клякса.

 Ребята, расскажите Незнайке,

 Как называется тот,

 Кто плохо умывается?

Дети: Грязнуля, неряха…

Незн: Не хочу я быть грязнулей,

 Но, что мне делать?

 Как мне быть?

 Что от грязи и микробов,

 Меня сможет защитить?

Вед: Ребята, давайте поможем Незнайке и покажем, какие предметы гигиены и ухода помогают нам быть чистыми и опрятными.

***Аттракцион « Чистюля».***

( из множества предметов выбрать средства гигиены и ухода за собой).

Вед: Если будешь руки мыть,

 Принимать холодный душ,

 Зубы чистить постоянно,

 Чистым будешь и опрятным.

 Ни один микроб к тебе,

 Не прицепится тогда.

Незнайка достаёт из сумки чипсы, пепси, сухарики начинает кушать. Вед его останавливает.

 Вед: чтоб здоровым оставаться,

 Нужно правильно питаться.

***Игра: « Полезно – вредно».*** ( дети встают в круг передают массажор и называют полезные и вредные продукты питания).

Вед: Ребята расскажите Незнайке можно ли есть грязные фрукты и овощи?

Дети: Нет.

Вед: Что нужно сделать, чтобы продукты были чистыми?

Дети: Нужно вымыть.

***Аттракцион « Принеси воды».*** ( из общей ёмкости дети ложками переносят воду).

Незн: Предлагаю вам ребятки отгадать мои загадки.

 Если это можно кушать отвечайте дружно да.

 Если вредно для здоровья нет кричите мне в ответ.

Каша вкусная еда – это нам полезно? ( да)

Творог, сыр, кефир всегда нам полезны дети? ( да)

В луже грязная вода нам полезна иногда? ( нет)

Щи – отличная еда нам полезна? ( да)

Мухоморный суп всегда нам полезен дети? ( нет)

Фрукты просто красота, это нам полезно? ( да)

Ягод грязных иногда съесть полезно детки? ( нет)

100 мороженых всегда съесть полезно дети? ( нет )

Овощей растёт гряда, овощи полезны? ( да)

Съесть мешок большой конфет, это вредно дети? ( да)

Лишь полезная еда на столе у вас всегда? ( да)

Раз полезная еда будите здоровы? ( да ).

Тогда я вам предлагаю сварить полезные для здоровья компот и щи.

***Аттракцион « Свари компот или щи»*** ( одна команда детей отбирает фрукты для компота, а другая команда овощи для щей).

Вед: Чтобы нам не болеть

 И не простужаться.

 Нужно весело плясать,

 И чаще улыбаться.

***Танец « Солнышко лучистое».***