**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».***