Сценарий спортивно-музыкального развлечения

 «Будь здоров!» для детей старшего дошкольного возраста

Цель: формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

1. закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности

закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;

2) развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

 3) воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.

 Ход развлечения.

Развлечение проводится в спортивном зале. Дети располагаются на спортивных скамьях. В центр выходит ведущий.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня 7 апреля – Международный День здоровья. Во всем мире люди показывают, как они заботятся о своем здоровье и привлекают других к этому важному делу. Каждый год в этот день по традиции и в нашем детском саду всегда проходит такой праздник. И сегодня, ребята, вы сможете показать, как вы умеете заботиться о своем здоровье.

Раздается стук в дверь.

Ведущий: А вот и наш первый гость. Давайте поприветствуем его.

Дети хлопают в ладоши. Под музыку выходит Доктор Айболит.

Айболит: Здравствуйте, мои маленькие друзья! Отгадайте, кто же я?

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки на всех глядит

Добрый доктор…

Дети: Айболит!

Айболит: Ребята, все ли вы здоровы? Может быть, кому-то нужна моя помощь?

Из-за двери раздаются крики: Ой-ей-ей! Ай-яй-яй!

Под музыку появляется толстый Обжорка, он держится за живот. Обжорка обмотан сосисками и сардельками, в авоське у него лежат всевозможные сладости.

Айболит: Проходите, проходите, больной! Что у вас случилось?

Обжорка ничего не может объяснить, он держится за живот и стонет.

Айболит слушает пациента.

Айболит: Ребята, ничего не понимаю, только слышу «ай» да «ой», случай трудный здесь такой! Что случилось?

Дети объясняют.

Айболит: Ах, вот в чем дело! Конечно, Обжорка, у тебя болит живот, потому что ты неправильно питаешься!

Обжорка: А как нужно правильно питаться? Расскажите!

 Дети отвечают

Звучит музыка, выбегают Витаминки, весело танцуют.

Витамин А: Я Витамин А! Очень полезен для зрения и кожи!

Помни истину простую – лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую или пьет морковный сок!

Обжоркин: Ой, а я кажется где-то слышал интересную песню, в которой все такое оранжевое, такое витаминное!

Ведущий: Обжорка, это же всем известная «Оранжевая песенка». Ребята ее с удовольствием споют!

Дети исполняют с участием солистов «Оранжевую песенку».

Айболит: Обжоркин, ты знаешь, какие самые главные витамины?

Обжоркин перечисляет и путается. Ребята помогают ему назвать правильно.

Ведущий: А чтобы наш Обжоркин хорошенько запомнил, давайте поиграем в игру «Витамины». Сможете ли вы угадать, в каком продукте какой витамин –А, В, С или D является главным?

Игра «Витамины». На столе лежат различные «продукты» (муляжи). Дети должны разложить их в разные корзины: продукты с витамином А – в оранжевую корзину, с витамином В – в зеленую, с витамином С – в желтую, с витамином D – в коричневую.

Под снова выбегают Витамины

Витамин А: Молодцы, ребята! А сейчас наш наказ!

Витамин В: Чтобы вырасти здоровым,

Витамин С: Энергичным и толковым,

Витамин D : Чтоб прогнать усталость, лень

Вместе: Ешьте витамины каждый день!

Под музыку Витаминки убегают.

Айболит: Ребята, а вы знаете, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

Обжоркин перебивает: Я знаю, знаю! Да ничего не надо делать, можно просто лежать на диване и смотреть мультики!

Ведущий: Ребята, прав ли Обжоркин? Давайте расскажем, что помогает нам сохранить свое здоровье? С чего мы начинаем день в детском саду?

Дети: С зарядки!

Под музыкальное сопровождение ( «Воздушная кукуруза») дети выполняют зарядку.

1. Повороты головы вправо, влево (И.П. – ноги вместе, руки на пояс)

2. Наклоны головы вперед, назад (И.П. – О.С)

3. Вращательное движение плечами и лопатками вперед, назад (И.П. – О.С)

4. Поворот туловища вправо, влево (И.П. – ноги врозь, руки на пояс)

5. Наклоны к правой и левой ноге (И.П. – ноги врозь широко, руки к плечам)

6. Махи ногами (И.П – ноги врозь, руки вперед)

7. Скручивание, доставать коленом локоть (И.П. – ноги врозь, руки в стороны согнуты в локтях)

8. Приседание (И.П – ноги врозь, руки в стороны)

9. Прыжки вокруг себя на двух ногах (И.П. – руки на пояс).

Дети выполняют «Веселую зарядку» Обжоркин выполняет вместе с детьми.

Ведущий: Молодец, Обжоркин! Тебе понравилось делать зарядку?

Обжоркин: Очень! Я, кажется, даже похудел!

Айболит: Но только не мешало бы тебе подружиться с гигиеной!

Обжоркин: Ой, с какой еще такой гиеной?

Ведущий: Не с гиеной, а с гигиеной, наукой о чистоте и чистоплотности. Это тоже главный компонент здоровья. Ребята, а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом?

Ответы детей. Обжоркин отвечает невпопад, все путает.

Ведущий: Ребята, давайте покажем Обжоркину, какие необходимы предметы для ухода за собой. Мы проведем эстафету, которая так и называется «Собери предметы гигиены»  (Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают до обруча, в котором лежат: зубная щётка, зубная паста, мыло, расчёска, полотенце, шампунь, носовой платочек и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в корзину. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания).

Обжоркин играет вместе с детьми.

Айболит: Молодцы, ребята, и ты, Обжоркин, все сделал правильно! Я убедился, что вы все знаете правила гигиены!

Обжоркин: Ребята, а вы любите конфеточки, торты, чипсы, лимонад, жвачки? (Да) И я люблю!

Ведущий: Сейчас мы с рябятами тебе покажем какие ппродукты полезные!

Эстафета «Отбери полезную еду».  (Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают «змейкой» между кеглями до обруча, в котором лежат овощи, фрукты, ягоды, грибы, пакеты из-под молока, сыра, сока и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в свои корзины. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания).

 Да, я многому научился и больше не хочу быть Обжоркиным!

Ведущий: Отлично, а как мы тебя теперь будем звать?

Обжоркин: А я уже придумал себе новое имя! Зовите меня Здоровейкой, от слова «здоровье»!

Ведущий: Какое замечательное имя - Здоровейка! Ребята, вам нравится?

Ответы детей.

Айболит: Я так рад за всех вас, ведь так прекрасно быть здоровым!

Здоровейка : Ура! А я рад еще и потому, что нашел себе новых друзей! Давайте потанцуем!

Общий танец “Друзья»

Айболит: Я за праздник ваш веселый

От души благодарю.

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю!

Доктор Айболит раздает детям витаминки. Герои прощаются с детьми и уходят.