**Сценарий спортивного развлечения**

***«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»***

**для детей средней и старшей группы**

Инструктор по физкультуре Васильева О.Е.

и воспитатель Громова Г.Н.

Цель: Формировать представление детей о **здоровом образе жизни**.

Задачи:

**Образовательные:** учить детей самостоятельно следить за своим **здоровьем**, знать несложные приемы **оздоровления***(точечный массаж, правильное питание, занятия физкультурой)*.

Развивающие: закрепить знания о значении витаминов для **здоровья человека**; ввести в активный словарь детей слова: витамины, **здоровье**, массаж, микробы.

Воспитательные: воспитывать желание заниматься физкультурой, закаливаться, вести **здоровый образ жизни**.

**Инструктор:** На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

**Игра «Здравствуй, друг**!**»**

Здравствуй друг! (Дети вытягиваю правую руку в сторону)

Здравствуй друг! (Вытягивают левую руку в сторону)

Становись скорее в круг, (Берутся за руки)

Мы по кругу пойдем (Идут по кругу)

И друзей везде найдем!

Давайте послушаем стихотворение "Что такое здравствуй?"

Что такое здравствуй?

Лучшее из слов,

Потому что "здравствуй"

Значит, будь **здоров.**

Правило запомни,

Знаешь — повтори:

**Старшим это слово**

Первым говори.

Здравствуй – это волшебное слово, которым мы приветствуем друг друга и желаем **здоровья**.

Каждый из вас должен помнить о своем **здоровье**, знать свое тело, заботится о нем, не вредить своему организму.

Чтоб **здоровым быть сполна**

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

*(зарядка под фонограмму «Закаляйся»)*

*(Появляется Миша и здоровается с детьми)*

Со мною приключилась большая беда.

Мороженое ел я помногу и всегда –

И вот какая картина:

Ко мне привязалась ангина.

И кашель и насморк меня одолели.

О, если б вы знали, как они надоели!

**Инструктор:** Ай-ай-ай. Что же нам делать, Как помочь Мише. Придумала! Ребята кто же лечит всех людей и зверей? (Добрый доктор Айболит) Мы его сейчас позовём, и он обязательно прилетит и поможет нашему Мише.

*(Дети зовут Айболита)*

**Айболит:** Здравствуйте, дети! Кто у вас болен? Кто из ребят чем не доволен? (осматривает ребят, натыкается на Мишу)

Да, Миша, беда так беда…

Но сможем помочь тебе навсегда.

Ребята, поможем? Да!

Я открою вам секрет –

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен –

Проживёшь тогда сто лет!

Вот, ребята, весь секрет.

Чтоб тебе не болеть

И не простужаться,

Ты зарядкой всегда

Должен заниматься.

**Инструктор:** Чтобы **здоровье было отменным**, а иммунитет крепким, всем нам необходимо как можно чаще бывать на свежем воздухе.

А для чего нам необходим воздух? *(Для дыхания)*

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

**Айболит:** А где находится воздух? *(на улице, в****группе****, повсюду)*

Какой воздух полезен **нашему организму**? *(Чистый)*

Где много чистого воздуха? *(В лесу, парке)*

**Инструктор:** Кто всех быстрей, кто всех ловчей,

Нам очень интересно!

Пусть слышится весёлый смех

И не смолкает песня!

*(Исполняется песня Ю.Чичкова «Физкульт-ура!)*

1.Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам!

**Припев:** И мы уже сегодня

Сильнее, чем вчера!

Физкульт-Ура! Физкульт-Ура!

Физкульт-Ура!

2.Нам пилюли и микстуру

И в мороз и в холода,

Заменяет физкультура

И холодная вода!

3.Не боимся мы простуды,

Нам ангина нипочём.

Мы коньки и лыжи любим,

Дружим с шайбой и мячом!

**Загадки «Помощники гигиены»**

По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (зубная щетка)

Гладкое, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

Длинная дорожка,

Два вышитых конца,

Мягкая и чистая

После купания осушит меня (полотенце)

Что за чудное стекло,

На стене висит оно.

Если в него смотреть

Можно двойника увидеть. (Зеркало)

Без нее мы никуда:

«ни туда и не сюда»,

Всем для жизни нам нужна

Очень чистая. (Вода)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длиннее

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Все девочки и мальчики

Носят меня в карманчике,

А как нужен стану

Так меня достанут

Чисто себя приберут

И обратно спрячут. (Носовой платочек)

Глаза я крепко закрываю,

В голову его втираю,

А потом водой смываю.

Это средство для волос,

Может быть даже без слез. (Шампунь)

**Спортивная эстафета с мячами**

**О здоровье!**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать —  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

**Айболит:** Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется *«правильно, правильно, совершенно верно»*.

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите *«Правильно, правильно, совершенно верно»*, а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1. Зубы чтоб всегда блестели,

Никогда чтоб не болели,

Будет пусть тебе не лень

Чистить их два раза в день. *(Дети отвечают)*

2. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели *(Дети молчат)*

3. Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять *(Дети молчат)*

4. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень **старательно мой**. *(Дети отвечают)*

5. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай. *(Дети отвечают)*

6. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой. *(Дети отвечают)*

7. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте. *(Дети молчат)*

8. Полотенце, и расческа, и стакан, зубная щетка

Быть всегда должны своими —

Ты не пользуйся чужими *(Дети отвечают)*

9. Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть. *(Дети молчат)*

10. Никогда не надо трогать

Животных во дворах и на дорогах. *(Дети отвечают)*

11. Обязательное правило

Соблюдать не забывай:

Рот при кашле и чихании

Ты ладошкой прикрывай. *(Дети отвечают)*

12. Нужен тёплый шарф зимой,

Дождевик и зонт — весной.

Помнить это **постарайся-**

По погоде одевайся! *(Дети отвечают)*

*(Исполняется ритмический танец «Мы хотим гулять»)*

**Айболит:** Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

**Инструктор:** С кем, ребята, вы дружны,

Знать об этом вы должны.

Дети(вместе): Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**Айболит:** Ну, мне пора: меня ждут больные.

А вам я желаю не болеть,

Спортом заниматься

И почаще закалятся!

**Подвижная игра «Ищи»**

Детям вручаются подарки гематоген – полезный шоколад!