### «День здоровья и спорта»

### Развлечение в старшей группе

**Цель:** *Закрепить культурно-гигиенические знания и умения детей в игровой форме.*

**Материал:** *полотенце, зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, канат, градусник.*

**Действующие лица:** *ведущий, доктор Пилюлькин*

**Предварительная работа:** *заучивание с детьми стихов, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.*

**Ведущий.** Здравствуйте ребята! Мы сегодня собрались веселиться и играть. Вы готовы играть и веселиться?

**Дети.** Да!

**Дети читают стихи:**

**1.**Кто мечтает не украдкой,

А готовится всерьез:

Занимается зарядкой,

Закаляется в мороз.

**2.**Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И веселым целый день?

**Танец «Тётя Весельчак»**

**Ведущий.** Давайте сначала проведем разминку…

- все дышите, не дышите, все в порядке отдохните.

- вместе руки поднимите. Превосходно, опустите.

- наклонитесь, разомнитесь, встаньте прямо, улыбнитесь.

Превосходно выполнили разминку!

**В зал входит доктор Пилюлькин**

**Пилюлькин.** Так-так, а что это у вас здесь происходит?

**Ведущий.** Спортивные игры, посвященные Дню здоровья!

**Пилюлькин.** Здоровья – это хорошо! А вы то, все здоровы?

**Дети.** Здоровы!

**Пилюлькин.** Кто вам сказал, что вы здоровы? Только я, доктор Пилюлькин, могу сказать, что вы здоровы. А я этого пока не говорил. Для начала надо вас осмотреть (*обходит детей, заглядывает им в рот, слушает их*). *Обращается к ведущему*: Вы таблетки им давали?

**Ведущий.** Нет!

**Пилюлькин.** А может микстуру или касторку давали?

**Ведущий.** Нет!

**Ребенок.** Нам пилюли и микстуры-

 И в мороз, и холода,

 Заменяет физкультура,

 И холодная вода.

**Ребенок.** Не боимся мы простуды,

 Нам ангина ни почем,

 Мы футбол, и плавать любим,

 Дружим с шайбой и мячом!

**Пилюлькин.** Вы что хотите сказать (*обращается к ведущей),* что они у вас закаляются, водой холодной обливаются?

**Ведущий.** Да! Мы и ротики поласкаем после еды!

**Пилюлькин.** Вы сошли с ума, у них ведь температура будет подниматься!

*Достает большой градусник и начинает пытаться мерить температуру детям, и охать, и возмущаться.*

**Ведущий.** Ты Пилюлькин не волнуйся,

 Лучше с нами тренируйся,

 А пока ты посиди,

 Да на деток посмотри!

**Ведущий.** Внимание! Внимание! И так начинаем мы играть! Наши условия просты: играть честно и соблюдать правила!

**Ведущий.** Ребята, скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребенка. *Если дети затрудняются ответить, дать подсказку:*

*Надо, надо умываться*

*По утрам и вечерам,*

*А не мытым трубочистам*

*Стыд и срам!*

**Конкурс N1 Эстафета «Умывание»**

Наша первая эстафета называется «Умывание» (детям предлагается по очереди выбирать из многих предметов только те, которые требуются для утреннего туалета: полотенце, зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа)

**Ведущий. Умылись мы и начинаем завтракать. А** чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться!

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

**Конкурс N2 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)**

*Пилюлькин снова обходит детей, опять смотрит горло, слушает*

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

**Дети.** Нет!

**Ведущий.** Если все у вас в порядке, начинаем мы зарядку. Но зарядку не простую, а шуточную.

**Разминка «Мы идем, мы идем»**

**Ведущий.** Вот мы умылись, съели полезный завтрак, сделали зарядку, и теперь я думаю, настало время проверить, много ли у нас набралось силы и энергии.

**Конкурс N3 «Весёлая эстафета»** *участвуют все дети.*

**Ведущий.** Как вы весело играли, ловкость свою всем показали.

**Пилюлькин.** Подождите, подождите! Можно я тоже проведу 2 конкурса с детьми?

**Ведущий.** Конечно можно. Только, что это за конкурсы?

**Пилюлькин. Дети, а чем вы любите заниматься на прогулке?**

**А в хоккей играете? Сейчас посмотрим, какие вы меткие. Первый мой конкурс «Забей шайбу в ворота».**

**Конкурс N4 «Забей шайбу в ворота»**

**Пилюлькин. Второй мой** конкурс загадок. Я буду загадывать ребятам загадки про спорт и здоровье, а они отгадывать.

**Конкурс N5 «Загадки»**

*Кинешь в речку – не тонет,*

*Бьешь о стену – не стонет,*

*Будешь об пол кидать,*

*Станет кверху подлетать.* **(Мяч)**

*Зубаста, а не кусается.*

*Как она называется?* **(Расческа)**

*Каждый вечер я иду*

*Рисовать круги по льду,*

*Только не карандашами*

*А блестящими…* **(коньками)**

*Два березовых коня*

*По снегам несут меня.*

*Кони эти рыжи,*

*А зовут их…* **(лыжи)**

*Ясным утром вдоль дороги,*

*На траве блестит роса.*

*По дороге едут ноги,*

*И бегут два колеса.*

*У загадки есть ответ,*

*Это мой…* **(велосипед).**

**Пилюлькин.** Молодцы, все мои загадки отгадали. Теперь я, ребята, знаю, чтобы быть здоровым не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься, закаляться, и есть только полезную еду. А ещё всем нам надо принимать полезные для здоровья витамины, поэтому я сегодня принёс их для всех детей и взрослых.

**Ведущий.** Вот и закончился наш праздник здоровья и спорта.