

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 16  
муниципального образования Успенский район**

**СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ  
«Путешествие в страну -Здоровье»**

**Музыкальный руководитель: Куц А.Н.**

**8 ноября 2024 год  
Село Новоурупское**

**Цель:** формировать у детей потребности в здоровом образе жизни, развивать познавательную активность детей.

**Задачи:**

1. Расширять и обогащать представления детей о здоровом образе жизни: питание, физическая культура, личная гигиена.
2. Закрепить знания о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, настроения.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.
4. Воспитывать ловкость, быстроту реакции.

**ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

Дети входят в зал под музыку и перестраиваются.

**Ведущая :** Здравствуйте, дорогие ребята!!! Я вижу, все вы здоровенькие, крепкие, веселые и вы готовы отправится « в страну здоровья»?

**(Ответы детей)**

Для того чтоб нам быть бодрыми , полными сил и энергии нам нужно каждый день начинать с зарядки

**Ведущая:** Ребята, а как вы думаете , питание влияет на наше здоровье?

**(Ответы детей)**

Надо питаться правильными продуктами, нужно есть витамины!!! Дети вы знаете, какие полезные продукты? Мы сейчас с вами проверим в эстафете

**Эстафета «Собери полезные продукты»**

На столе лежат карточки полезные и не полезные продукты (**Полезные продукты:** фрукты, овощи, молочные, крупы, рыба, яйца, сухофрукты, орехи, макароны, хлеб. **Вредные продукты:** чипсы, сухарики, конфеты, торты, мороженное, лимонад, попкорн, гамбургер.) Надо взять полезную карточку и добежать до мольберта и приклеить. И так далее пока все полезные продукты не окажутся на мольберте. После обсуждения и проверяем все вместе.

**Ведущая:** Молодцы ребята !Теперь вы все точно будете правильно питаться. А давайте мы с вами поиграем еще в одну игру.

**Проводится игра «Да и Нет»**

Каша - вкусная еда

Это нам полезно?

Дети: Да

Лук зелёный иногда  
Нам полезен, дети?  
Да  
В супе 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!  
Овощей растёт гряда  
Овощи полезны?  
Да!  
Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети?  
Да!  
Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

**Ведущая :**Что же нужно еще делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. А как следить за здоровьем? Нужно соблюдать режим дня. Нужно все делать во время. А еще нужно заниматься физкультурой, закаляться, играть в подвижные игры и гулять на свежем воздухе.

Не боимся мы простуды  
Нам ангина ни почём,  
Мы футбол и плавать любим  
Дружим с шайбой и мячом!

Внимание! Внимание! Начинаем соревнования

1. Отжимание
2. Приседание
3. Задание со спортивными палками

А вот загадки Вы отгадывать умеете?

1. Он — холодный, он — приятный,  
С ним дружу давно, ребята,  
Он водой польёт меня,  
Вырасту здоровым я! (**душ**).

2. Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесёшь под кран с водою —  
Вмиг смывает грязь оно! (**мыло**).

3. Есть ещё у нас друзья,  
Позабыть о них нельзя.  
Чтоб красиво улыбаться,  
Чаще надо нам встречаться!  
(зубная щётка и паста).

4. Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить... (**зубы**).

5. Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня — бегу,  
От болезней берегу. (**вода**).

6. Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму... (**тихий час**).

7. Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий... (**распорядок дня**).

8. Вот совсем закрылись глазки,  
И почувствовал я —  
он скоро мне покажет сказки.  
Мой ночной волшебник... (**сон**).

9. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
*Очень важен (режим дня).*

**Ведущая:** Наше путешествие в страну Здоровья подошло к концу.

- Что же вы запомнили?

(**Ответы детей**)

1. Нужно правильно питаться;

2. Нужно спортом заниматься;

3. Руки мыть перед едой;

4. Зубы чистить, закаляться.

- Все правильно, молодцы.

- Пора возвращаться в детский сад. Закрыли глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Все ребята молодцы. Будьте здоровы!