

**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,
Позабить 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!