

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

**Спортивное развлечение в средней группе  
По теме: «Здоровье дар, который берегут»**

**Музыкальный руководитель: Куш А.Н.**

**20 января 2025 г  
Село Новоурупское**

**Цель:** приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование:** фрукты и овощи по количеству детей, емкости с водой, 2 солнышка и лучики по количеству детей.

**Ведущая :** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровья: "Ура! Ура! Ура!"

Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**(ответы детей)**

Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье?

**(ответы детей)**

1. Делать утром зарядку обязательно
2. Мыть руки перед едой
3. Закаляться
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном
5. Заниматься физкультурой и спортом.

**Ведущая:** Здоровье - это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** Да!

Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Утром ты зарядку делай,

Будешь сильным ловким смелым!

**Игра - «Зарядка» (движения по тексту)**

На месте дружно мы шагаем,

Ноги выше поднимаем

Раз, два на месте стой.

Повторяйте все за мной.

Вверх рука и вниз рука,

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки

Нам сегодня не до скуки.

Вниз – хлопок,

И вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем, будет толк,

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

Все дышите, не дышите.

Всё в порядке отдохните.

Тихонько руки поднимите  
Превосходно опустите.  
Наклонитесь, разогнитесь,  
Встаньте прямо, улыбнитесь.

**Ведущая:** Ребята, какую еду нужно кушать, что бы быть здоровым и сильным.

**Дети:** Овощи и фрукты.

### **Игра «Собери овощи и фрукты»**

**(Дети встают в круг, под музыку бегут по кругу, как только музыка остановится, дети должны взять фрукт или овощ и поднять его вверх)**

**Ведущая:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

Сейчас мы поиграем в игру, где вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

### **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!(Да)  
А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? (Да)

**Ведущий 2:** Молодцы ребята! Вы знаете, что витамины содержатся в овощах и фруктах. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть водой, а руки мылом.

### **Эстафета «Донеси шарик»**

Участники по очереди должны перенести шарики в ложке и не уронив.

**Ведущая:** Ещё одно правило! Это конечно же закаливание.

Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода!

Чтобы закаляться нужно, умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!

### **Игра «Собери солнышко»**

По сигналу дети по очереди должны добежать до цели, положить лучик на стол около желтого кружочка и вернуться назад.

**Ведущая:** Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось!

Вы запомнили основные правила здорового образа жизни?

Нам очень радостно видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. И впредь всегда ешьте много витаминов и занимайтесь физкультурой и спортом!