**Спортивное развлечение в младшей группе**

**«День здоровья»**

**Цель.** Формировать у детей навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укреплять здоровье детей;

- предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее;

- воспитывать любовь к занятиям физической культурой;

- создать радостное и веселое настроение.

**Ход развлечения**

*В центре зала висит воздушный шарик с письмом***.**

**Ведущий: -** Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. Давайте посмотрим, от кого же оно? (*Читает*).
«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то кашель, а мне бы так хотелось с вами поиграть».

- Ребята, зайчик заболел! Давайте мы поскорее отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым.
В гости с пустыми руками идти не принято, так давайте возьмем с собой корзинку с овощами. Мы угостим ею нашего Зайку, чтобы он побыстрее поправился.

- Домик Зайки стоит далеко от детского сада. Поэтому для начала нам нужно отправиться в лес. Поедем с вами на автобусе!

**Звучит песня-игра «Автобус»** (*«Ритмика для детей» Железновых*).
*Дети, сидя на стульчиках, выполняют движения по тексту.*

 (*выполняют пружинку перед стульчиком
выполняем круговые движения руками впереди от себя*)
**Ведущий:** - Дети! Мы приехали в лес. Здесь есть веселая полянка. Но чтобы до нее добраться, надо пройти по узкому бревну, перейти болото, потом перепрыгнуть через ручеек. Давайте сделаем зарядку, тогда легче будет преодолеть препятствие.

**Музыкально-игровая гимнастика.**

**Ведущий: -** Прибежали на полянку, а на ней столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

**Дыхательное упражнение «Вокруг цветочки».**

**Ведущий: -** Но пора отправляться в путь, ведь нас ждет зайчик.

*Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий, выстраиваются в шеренгу.*

**Ведущий: -** Посмотрите, а вот и домик Зайчика. Давайте я постучу.
*В окошке появляется Зайка.*
**Зайкчик:** - (чихает и кашляет) Кто там?
**Ведущий:** - Это ребятки из детского сада к тебе пришли. Ты зайка к нам письмо написал.
**Зайкчик:** - Ой, как хорошо, что вы пришли, а то я никак в детский сад к вам не могу прийти, болею вот.

**Ведущий: -** Ребята зайчику нужно помочь. Дадим ему овощей, пусть поправляется.
- Держи Зайка корзинку, дети тебе гостинец принесли, что бы ты поправлялся.
**Зайчик: -** Спасибо большое! А вы тоже часто болеете?

**Ведущий:**Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть -  каждое утро делаем зарядку.

**Зайчик: -** А меня научите?

**Ведущий:**Конечно, смотри и повторяй.

**Общеразвивающие упражнения «Зайчики».**

Гляньте, детки, на лужок,

Встали заиньки в кружок.

Не хотят болеть зайчишки –

Делают зарядку.

Повторяют ребятишки

С ними по порядку.

1. Зайки сели на качели,

Покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз –

Прямо в небо понеслись (*качают руками вперед, назад).*

1. Посмотрите, как же ловко

Зайцы спрятали морковку.

Показали и опять –

Той морковки не видать (*прячут руки за спину и вытягивают вперед).*

1. Наклоняемся вперед – каждый пусть морковь сорвет

Хлоп – раз, еще раз,

Урожай большой у нас (*наклоняются и хлопают внизу).*

1. На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки-шалунишки,

Ножки дружно все сгибают

По коленкам ударяют (*лежа на спине – сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками).*

1. Раз, два, три, четыре, пять, зайки начали скакать

Зайки начали скакать – как бы зайкам не устать.

Одуванчики летят, нос щекочут у зайчат.

Дуйте-ка на них, ребята,

Отдохнут пускай зайчата*(дуют на «одуванчики»).*

**Зайчик: -** Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

**Ведущий: -** А еще, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты, которые мы тебе принесли – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

**Ведущий: -** Чтобы от микробов защититься водой и мылом нужно мыться.

А перед едой мыть фрукты, овощи водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть. Вот посмотри, как умываются  наши ребята, и повторяй за нами.

**Игра «Зайка серый умывается».**

Зайка серый умывается.

Видно, в гости собирается, *(Дети «умываются».)*

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо. *(Дети трут ладошками нос, хвост, уши.)*

Вытер сухо!

И поскакал. Скок – поскок! Скок – поскок! *(Дети скачут.)*

**Ведущий: -** Ну, и, конечно, чтобы не болеть, нужно обязательно заниматься физкультурой. Правда, ребята?

**Игра-пляска «Заинька»**

 *(«Ритмика для детей» Железновых)*

**Зайчик: -** Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

**Ведущий: -** А нам пора возвращаться в детский сад.

**Зайчик: -** Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми!

Будьте здоровыми, детки,

Чтоб не пришлось пить таблетки.

Откажитесь и от микстуры,

Сережи, Катюши и Юры.

Лучше дружите со спортом, игрой,

Закаляйтесь, обливаясь водой.

Кушайте - мой вам совет –

Кашу - на завтрак, щи - на обед!

Будьте здоровыми, детки!

Вот вам сюрприз мой - медальки.

**Песня-игра «Автобус»**
**Ведущий: -** Вот и приехали мы в детский сад. Понравилось вам в лесу? Мы к Зайке теперь дорогу знаем и в гости к нему еще не раз отправимся.

***Спортивное развлечение*«День здоровья»**

*Вед:*  Сегодня день не как всегда,

         Немножко необычный,

         И настроение и здоровье

         у всех ребят…

*Дети:* отличное!

*Вед:* Ребята, какой сегодня день? Правильно, 7 апреля - Всемирный День Здоровья!

Кто хочет быть здоровым?

*Дети:* Все!

*Вед:* Какого человека можно назвать здоровым?

*Дети:* Веселого, бодрого, подвижного, закаленного, неболеющего и т.д.

*Вед:* Сейчас ребята расскажут, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

*1 реб:*  Хороший сон и аппетит

            Нам дарит физкультура,

            Кипучую энергию для игр

            И для прогулок.

*2 реб:* Мы в любое время года,

                                                       Даже в стужу и мороз,

                                                       Не закутываем шею

                                                       И не прячем в шарфик нос.

*3 реб:*  Кто со спортом крепко дружен,

            С физкультурою знаком,

           Летом бегает по лужам

           И по травке босиком.

                                                *4 реб:*  Чтоб не болеть ангиной,

                                                            Простуды не бояться,

                                                            Советуем физической

                                                            Культурой заниматься.

*Вед:* Ребята советуют заниматься физкультурой. Но одной физкультуры мало. Что нужно делать, мы узнаем, отправившись в путешествие в страну здоровья!

*Ритмическая композиция «Автобус»*

***1 станция «Спортивная»***

*Вед:* Внимание, внимание, начинаем соревнование!

(Заходит Маша – расхвораша, кашляет, чихает)

*Вед:*Ой, ребята, кто же это?

         Кто пугает нас одетым?

         В шубе, валенках и в шапке,

         Тут видать не все в порядке.

         Нам скажите, вы откуда?

         По правде вы такого вида,

         Будто прямо с Антарктиды.

*Маша - расхвораша:* Ох, чихаю, ох простужена,

                                     Никому такая  я  ненужная,

                                     У меня, меня, простите,

                                     Никакого аппетита.

                                     Все я мерзну, все болею,

                                     И час от часу слабею,

                                     Лишь подует ветерок,

                                     Тут же я валюся с ног.

*Вед:* Ребята, вы хотите ей помочь? А скажите мне, ребятки, утром делали зарядку?

        Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна, от лени и болезней спасает всех она.

         Раз, два, не ленись, на зарядку становись.

*Ритмическая гимнастика «Солнечные зайчики»*

*(Маша – расхвораша постепенно снимает теплую одежду во время гимнастики)*

*Вед:*  Нашей Маше жарко стало и выглядит она бодрее.

*Знаем мы один секрет и такое слово:*

*Спорт мы любим с детских лет и будем все здоровы.*

*Ну-ка дружно, детвора, крикнем все: «Физкульт-ура! Ура! Ура!»*

*П/и «Убеги от микроба» (ловишки с выручалочками) старшие  группы*

*П/и «Убеги от микроба» (ловишки с мячом с выручалочками) подготовит. группы*

Отправляемся на следующую станцию.

*Ритмическая композиция «Поезд»*

***2 станция «Умывай-ка»***

*Вед:*  А скажи-ка, Маша, чем ты занята по утрам?  Расскажи нам по порядку, часто делаешь зарядку, умываешься, водою обливаешься?

*Маша - расхвораша:*  Нет, зарядки-то, ребята, я не делала никогда,

                                     Закаляться? Страшно, братцы, ведь холодная вода.

*Вед:*  Знает даже осьминог,

            Что идет простуда с ног.

            Значит, всем пора понять-

            Надо ноги закалять:

                                   Утром в таз воды прохладной

                                   Нам ступни поставить надо.

                                   Ненадолго, на чуть-чуть…

                                   Завтра тоже не забудь!

             А затем свои ступни

             Полотенцем разотри.

*Вед:*  А среди вас есть грязнули? Неумытые? Непричесанные? Я хочу узнать, дружите ли вы с водой? Чистите зубы по утрам?

*Маша - расхвораша:*  Да, расскажите мне, как вы используете воду?

*Дети:*  Умываемся, моем руки перед едой, обливаемся холодной водой и т.д.

*Вед:*          Если руки ваши в краске,

            Если на нос сели кляксы,

            Кто тогда вам первый друг,

            Снимет грязь с лица и рук?

            Без чего не может мама

            Ни готовить, ни стирать?

            Чтобы лился дождик с неба,

            Чтоб росли колосья хлеба,

            Чтоб варились кисели?

            Чтобы не было беды,

                 Жить нельзя нам без *(воды)*

- Какие еще предметы вы используете для личной гигиены?

*Маша - расхвораша:*  В этом конверте для вас загадки, отгадайте их.

***Загадки***

* Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого было,

Что это, ребята?  *(мыло)*

* Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей  *(расческа)*

* Не смотрел в окошко – был один Антошка,

Посмотрел в окошко – там другой Антошка,

Что же за окошко, куда смотрел Антошка?  *(зеркало)*

* Волосистою головкой в рот она влезает ловко

И считает зубы нам по утрам и вечерам  *(зубная щетка)*

* Лег в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез, не забудет он про нос  *(носовой платок)*

* Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей,

Мясо и хлеб – всю добычу мою, я с радостью белым зверям отдаю  *(зубы)*

* Ношу их много лет, а счету им не знаю,

Не сею, не сажаю, сами вырастают  *(волосы)*

* Вот такой забавный случай – поселилась в ванной туча,

Дождик льется с потолка мне на спину и бока.

До чего ж приятно это, дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж, все ребята любят  *(душ)*

* Говорит дорожка – два вышитых конца:

«Помойся ты немножко, чернила смой с лица,

Иначе ты в полдня испачкаешь меня  *(полотенце)*

*Вед:*  Молодцы, ребята, с загадками справились. Вы все знаете предметы гигиены. Предлагаю вам поиграть с этими предметами, найти их среди других.

*Игра – эстафета  «Найди предметы гигиены»*

*Вед:*   Вы правильно выполнили задание, эти предметы помогают быть чистыми, а где чистота – там и здоровье.

***3 станция «Не-болейка»***

*Маша- расхвораша:*  Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

*Вед:*Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

*Маша:*  В благодарность пепси-коле лучше всех учусь я в школе.

*Вед:*Обопьешься пепси-колы, не дойдешь дружок до школы – не помогут и уколы.

*Маша:* Знайте, дамы, господа: сникерс – лучшая еда!

*Вед:* Будешь кушать сникерс сладкий, будут зубы не в порядке.

         Если кто не верит, пусть на себе проверит.

         Ребята, какую пищу нужно кушать, чтобы быть здоровыми?  (ответы детей)

                   Завтрак, полдник, днем обед

        И вечерний ужин.

        Для здоровья детям

                     Режим питания нужен!

                  Чтоб здоровым оставаться,

                  Нужно правильно питаться.

                  Будем с вами называть,

                  Что полезно «поедать».

*Игра « Да – нет»*

*(Ведущая задает вопросы, а дети отвечают «да» или «нет»)*

                Каша вкусная еда.

                Это нам полезно?

                            Творог, сыр, кефир всегда

                             Нам полезны, дети?

                Лук зеленый иногда

                Нам полезен, дети?

                              В луже грязная вода

                              Нам полезна, дети?

                 Щи-отличная еда.

                 Это нам полезно?

                               Мухоморный суп всегда-

                               Это нам полезно?

                  Фрукты-просто красота!

                  Это нам полезно?

                                     Грязных ягод иногда

                                      Съесть полезно, дети?

                  Семь мороженых всегда

                  Есть полезно?

                                      Овощей растет гряда.

                                      Овощи полезны?

                  Сок, компотик иногда

                  Нам полезны?

*Маша:*Съесть мешок большой конфет, баночку варенья

             Это вредно? Точно нет!

*Вед:* От такой еды у тебя точно будет нехватка витаминов.

*Маша:* А что такое витамины?

*Вед:* Витамины – это вещества, которые необходимы нам для роста, бодрости. Если в пище мало витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным.

*Маша:* А где же я возьму витамины?

*Вед:*Ребята, помогите Маше  *(ответы детей)*

Лишь полезная еда

                На столе у нас всегда!

                Раз полезная еда-

                Будем мы  здоровы? Да!

*Маша:* Я, ребята, долго сплю, до полудня я храплю.

*Вед:* Сон полезен для здоровья, но нужно обязательно соблюдать режим. Вовремя вставать, вовремя ложиться, а не когда тебе вздумается.

                              Все спят ночью, но и днем

                              Мы немножко отдохнем.

                              За полдня устали слишком,

                              Надо сделать передышку.

                              Голове, рукам у нас

                              Нужен отдых - тихий час.

    Для здоровья полезны игры на свежем воздухе. Наши ребята играют в пальчиковые игры, делают самомассаж.

*Самомасаж*

Разотру ладошки сильно,

каждый пальчик покручу,

поздороваюсь со всеми,

никого не обойду.

С ноготками поиграю,

друг о друга их потру,

плечи мягко разомну,

затем руки я помою

и водичку с них стряхну,

Пальчик в пальчик я вложу,

на замочек их закрою

и тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

пусть бегут, как зайчики,

1-2, 1-2,

Вот и кончилась игра,

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

*Вед:*Видишь, Маша, как дети защищают себя от болезней.*Шарики воздушные надуваем, дыхание развиваем.*

                             *Игра – аттракцион «Кто быстрее надует шарик»*

***4 станция «Веселинка»***

*Вед:* Вот мы и прибыли на станцию «Веселинка», станцию задора, смеха, хорошего настроения, ведь хорошее настроение – залог здоровья.

Очень любим мы играть и ни капли не скучать, песни петь и танцевать.

*Песня «Шалунишки»*

*Маша:*  Ай да молодцы, вы не только меня развеселили, но и помогли узнать, что нужно делать, чтобы быть всегда  здоровым: заниматься физкультурой, закаляться, мыть руки перед едой с мылом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе…

*Вед:*  День здоровья любят дети городов и деревень,

Пусть же станет в целом свете днем здоровья каждый день!

Приучи себя к порядку, пробуй плавать и нырять!

Научись любить зарядку – и отучишься чихать!

Надо с детства закаляться, чтоб здоровым быть весь год,

Чтобы к доктору являться, если только позовет.