

# КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНИХ, СТАРШИХ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

*Составитель: Топоркова В Е*

*инструктор по физической  
культуре.*

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

## **Задачи**

закреплять культурно-гигиенические знания детей;  
развивать двигательные навыки;  
воспитывать выдержку и внимание в играх и эстафетах;  
создать радостное эмоциональное настроение.

**Пособия:** фонограмма «Здравствуй мир», атрибуты для стихов (гантели, гимнастическая палка, полотенце, скакалка, кепка, мяч), видеоролик «Мультзарядка», 4 конуса, 2 градусника из картона, 2 детских стула, 2 большие мягкие игрушки, набор муляжей «Овощи», набор муляжей «Фрукты», корзина для этих наборов, 2 мольберта, 2 картинки «Корзина», столик, карточки «Продукты», 2 желтых обруча, 12 желтых «лучиков», две корзины с желтыми маленькими мячиками, видеоролик «Хорошее настроение».

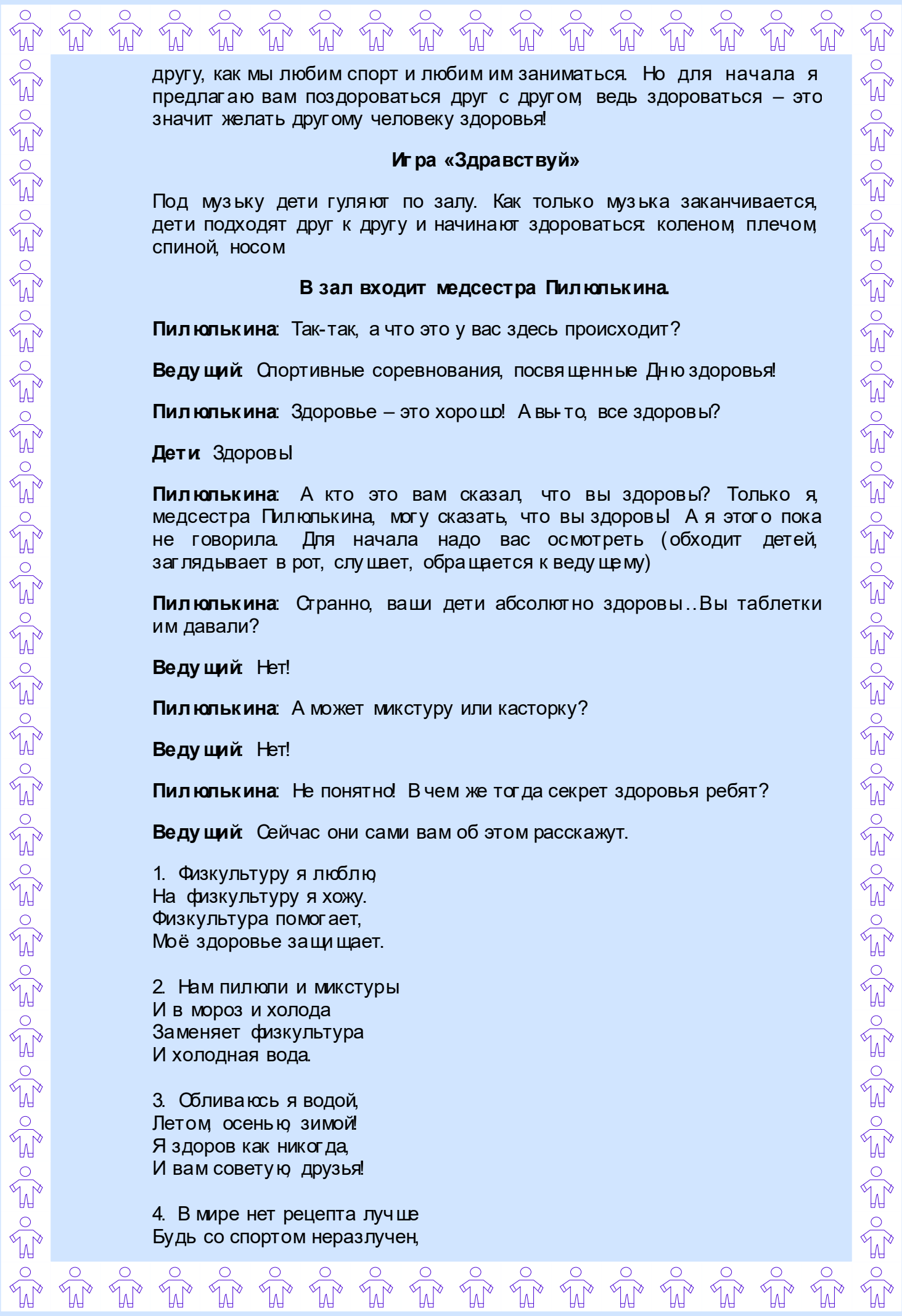
## **Предварительная работа:**

беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;  
рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.

## **Ход развлечения**

**Ведущий.** Сегодня праздник, важный день,  
Встретить нам его не лень.  
Здоровья день, день красоты  
Его все любят – я и ты  
И все вокруг твердят всегда  
«Здоровым быть – вот это да!»

День здоровья – это праздник, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. И мы сегодня тоже покажем друг



другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Но для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом, ведь здороваться – это значит желать другому человеку здоровья!

### Игра «Здравствуй»

Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться коленом, плечом, спиной, носом

#### В зал входит медсестра Пилюлькина.

**Пилюлькина:** Так-так, а что это у вас здесь происходит?

**Ведущий:** Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья!

**Пилюлькина:** Здоровье – это хорошо! А вы то, все здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Пилюлькина:** А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я, медсестра Пилюлькина, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорила. Для начала надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

**Пилюлькина:** Странно, ваши дети абсолютно здоровы..Вы таблетки им давали?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькина:** А может микстуру или касторку?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькина:** Не понятно! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

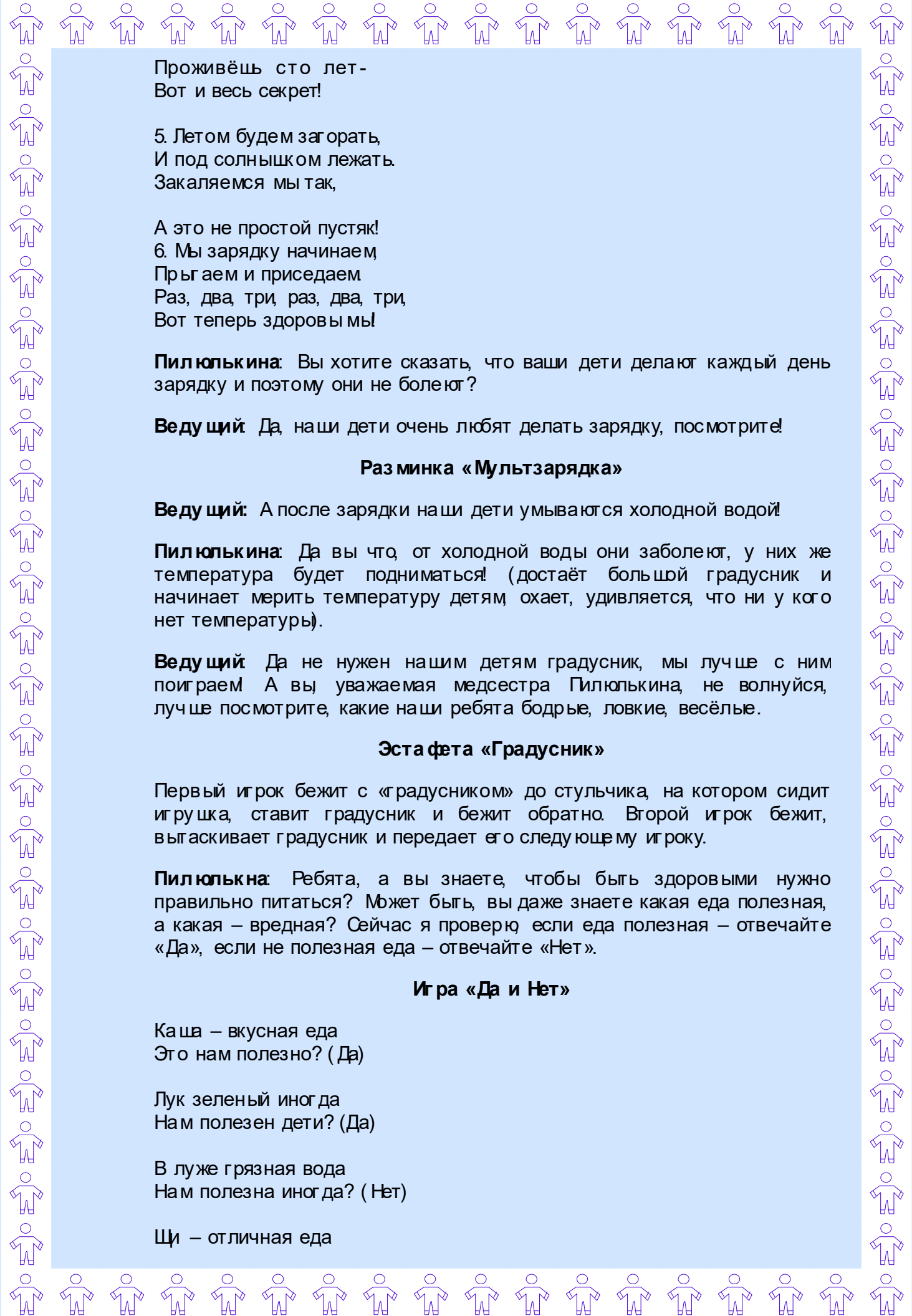
**Ведущий:** Сейчас они сами вам об этом расскажут.

1. Физкультуру я люблю  
На физкультуру я хожу.  
Физкультура помогает,  
Моё здоровье защищает.

2. Нам пилюли и микстуры  
И в мороз и холода  
Заменяет физкультура  
И холодная вода.

3. Обливаюсь я водой,  
Летом, осенью зимой!  
Я здоров как никогда,  
И вам советую друзья!

4. В мире нет рецепта лучше  
Будь со спортом неразлучен,



Проживёшь сто лет -  
Вот и весь секрет!

5. Летом будем загорать,  
И под солнышком лежать.  
Закаляемся мы так,

А это не простой пустяк!  
6. Мы зарядку начинаем  
Прыгаем и приседаем  
Раз, два, три, раз, два, три,  
Вот теперь здоровы мы!

**Пилюлькина:** Вы хотите сказать, что ваши дети делают каждый день зарядку и поэтому они не болеют?

**Ведущий:** Да, наши дети очень любят делать зарядку, посмотрите!

### Разминка «Мультзарядка»

**Ведущий:** А после зарядки наши дети умываются холодной водой!

**Пилюлькина:** Да вы что, от холодной воды они заболеют, у них же температура будет подниматься! (достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям охает, удивляется, что ни у кого нет температуры).

**Ведущий:** Да не нужен нашим детям градусник, мы лучше с ним поиграем! А вы, уважаемая медсестра Пилюлькина, не волнуйся, лучше посмотрите, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

### Эстафета «Градусник»

Первый игрок бежит с «градусником» до стульчика, на котором сидит игрушка, ставит градусник и бежит обратно. Второй игрок бежит, вытаскивает градусник и передает его следующему игроку.

**Пилюлькина:** Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно правильно питаться? Может быть, вы даже знаете какая еда полезная, а какая – вредная? Сейчас я проверю если еда полезная – отвечайте «Да», если не полезная еда – отвечайте «Нет».

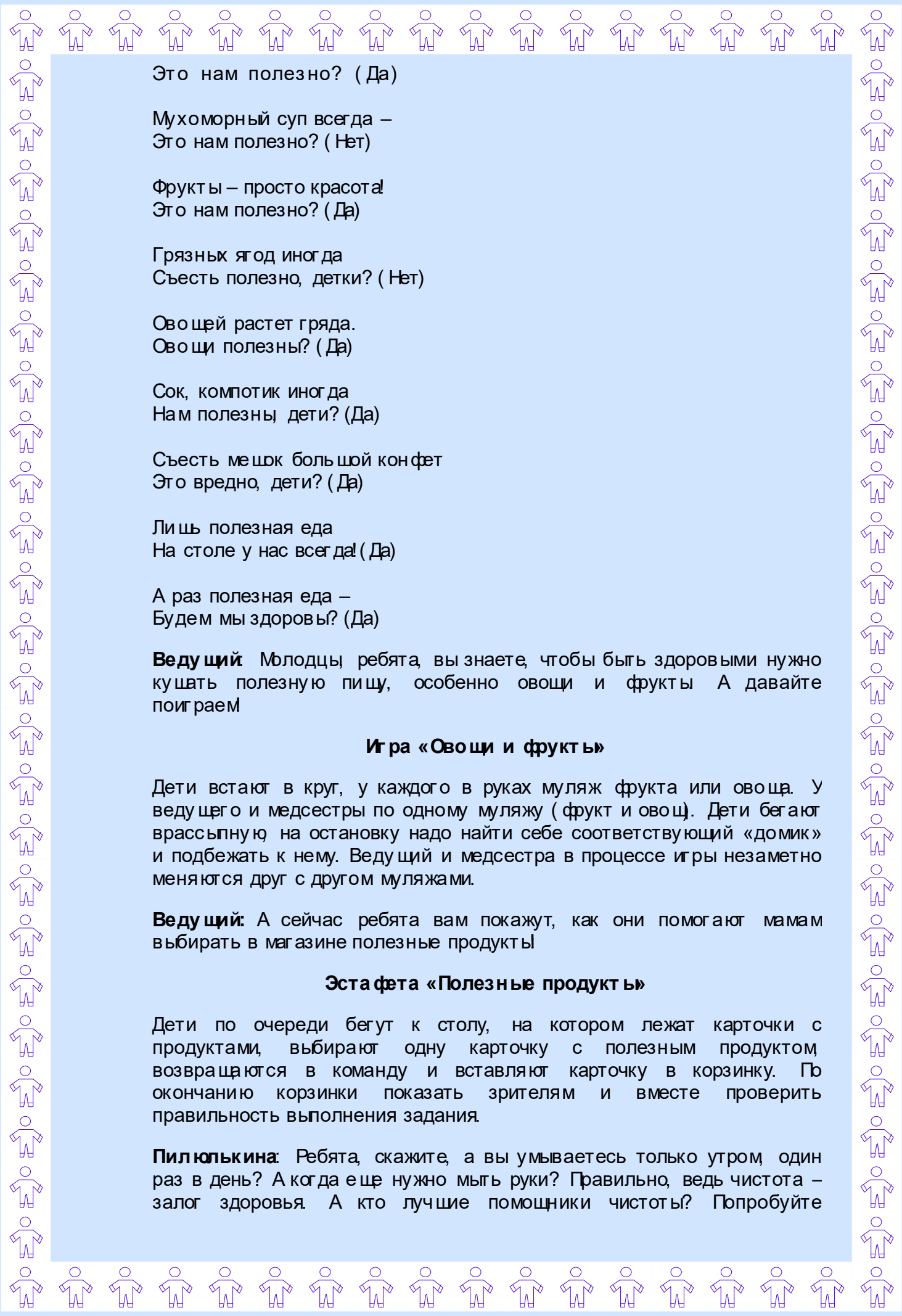
### Игра «Да и Нет»

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 грядка.  
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:** Молодцы ребята, вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать полезную пищу, особенно овощи и фрукты. А давайте поиграем

### Игра «Овощи и фрукты»

Дети встают в круг, у каждого в руках муляж фрукта или овоща. У ведущего и медсестры по одному муляжу (фрукт и овощ). Дети бегают врассыпную на остановку надо найти себе соответствующий «домик» и подбежать к нему. Ведущий и медсестра в процессе игры незаметно меняются друг с другом муляжами.

**Ведущий:** А сейчас ребята вам покажут, как они помогают мамам выбирать в магазине полезные продукты

### Эстафета «Полезные продукты»

Дети по очереди бегут к столу, на котором лежат карточки с продуктами, выбирают одну карточку с полезным продуктом, возвращаются в команду и вставляют карточку в корзинку. По окончании корзинки показать зрителям и вместе проверить правильность выполнения задания.

**Пилюлькина:** Ребята, скажите, а вы умываетесь только утром, один раз в день? А когда еще нужно мыть руки? Правильно, ведь чистота – залог здоровья. А кто лучшие помощники чистоты? Попробуйте



отгадать загадки.

### Загадки

После бани помогаю  
Промокаю вытираю  
Пушистое, махровое,  
Чистое и новое. (Полотенце)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится (Мыло)

Хожу, брожу не по лесам  
А по усам, по волосам  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и у медведей. (Расческа)

Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам (Зубная щетка)

Чтобы волосы блестели  
И красивый вид имели,  
Чтоб сверкали чистотой,  
Мною их скорей помой (Шампунь)

**Ведущий:** Младцы, все загадки отгадали. Ребята, а вы слышали такое выражение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие..?» Правильно, друзья! Они помогают нам быть здоровыми: вода смывает микробы, свежий воздух сдувает все вирусы, а солнце дарит нам витамин Д, который помогает кальцию попадать в наши косточки и зубы и делать их крепкими. Жаль, что лето еще не скоро, но мы сейчас сделаем свои солнышки, и у нас будет много витамина Д.

### Эстафета «Солнышко».

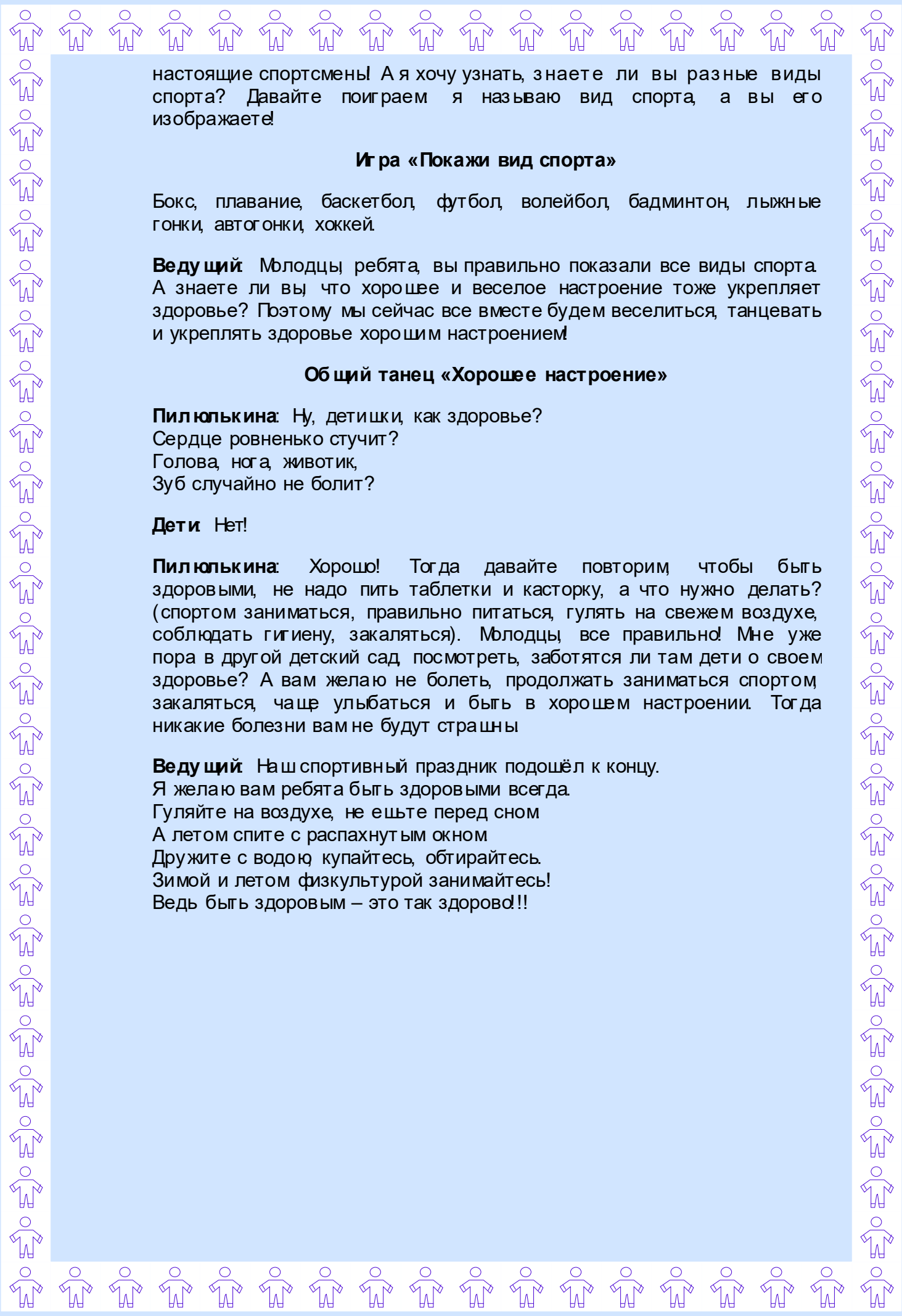
Дети поочередно добегают до желтого обруча, который лежит на полу перед каждой командой, и кладут вокруг него лучики, чтобы получилось солнышко.

**Ведущий:** Ребята, посмотрите сколько у нас теперь витамина Д (Показывает корзину с желтыми мячиками) Давайте поиграем с витаминками!

### Игра «Собери витаминки»

Ведущий всыпает из корзины желтые маленькие мячики «витаминки». По сигналу девочки и мальчики собирают «витаминки» в свои корзины. Побеждает та команда, у которой больше «витаминок».

**Пилюлькина:** Младцы, ребята, вы такие быстрые и ловкие, как



настоящие спортсмены! А я хочу узнать, знаете ли вы разные виды спорта? Давайте поиграем я называю вид спорта, а вы его изображаете!

### Игра «Покажи вид спорта»

Бокс, плавание, баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, лыжные гонки, автогонки, хоккей.

**Ведущий:** Молодцы ребята, вы правильно показали все виды спорта. А знаете ли вы, что хорошее и веселое настроение тоже укрепляет здоровье? Поэтому мы сейчас все вместе будем веселиться, танцевать и укреплять здоровье хорошим настроением!

### Общий танец «Хорошее настроение»

**Пилюлькина:** Ну, детишки, как здоровье?  
Сердце ровненько стучит?  
Голова, нога, животик,  
Зуб случайно не болит?

**Дети:** Нет!

**Пилюлькина:** Хорошо! Тогда давайте повторим, чтобы быть здоровыми, не надо пить таблетки и касторку, а что нужно делать? (спортом заниматься, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, соблюдать гигиену, закаляться). Молодцы, все правильно! Мне уже пора в другой детский сад посмотреть, заботятся ли там дети о своем здоровье? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны!

**Ведущий:** Наш спортивный праздник подошёл к концу.  
Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.  
Гуляйте на воздухе, не ешьте перед сном.  
А летом спите с распахнутым окном.  
Дружите с водой, купайтесь, обтирайтесь.  
Зимой и летом физкультурой занимайтесь!  
Ведь быть здоровым – это так здорово!!!