МДОУ «Детский сад 158»

Спортивное развлечение

для детей средней группы

«Береги свое здоровье!»

Подготовила:

Воспитатель Бадлина Ю.Г.

«День здоровья для детей средней группы»

Ход занятия:

Под звуки музыки дети заходят в спортивный зал. Выстраиваются в линию. Ведущий приветствует детей.

**Ведущий**: Здравствуйте ребята, я рада вас приветствовать в этом зале! Сегодня у нас праздник День здоровья! Сегодня мы узнаем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, сильными и смелыми. Давайте начнём наш праздник с игры и поприветствуем друг друга

(игра *«кто громче хлопает»*).

**Ведущий**: молодцы ребята, вы очень громко хлопали!

Физкультурой наши детки любят заниматься!

Нам болезни не страшны, нас они боятся!

(Под ритмичную музыку проводится разминка).

Дети садятся на лавочки. Появляется медведь.

**Медведь:**

Много сладостей я съел

И животик заболел!

Ой, терпеть совсем невмочь,

Кто же может мне помочь? *(Охает и плачет)*

**Ведущий**: Ребята Мишке совсем плохо. Как вы думаете почему? Можно ли есть очень много сладкого? (Потому, что есть много сладкого очень плохо. Это вредно для здоровья). А что же полезно кушать? *(овощи и фрукты, кушать кашу на завтрак и суп на обед)*.

**Ведущий**: Ребята, а ещё в овощах и фруктах есть витамины, которые помогают нам расти крепкими, сильными и здоровыми! Давайте соберём их для мишки?

*Игра – эстафета «перенеси овощи и фрукты».*

Дети делятся на две команды. На одном конце зала в обруче лежат овощи, в другом фрукты. Дети по одному переносят их в корзинки на противоположную сторону, преодолевая небольшие препятствия. После игры детям предлагают их назвать.

**Ведущий**: Мишка, ну теперь ты знаешь, как надо правильно питаться?

**Мишка**: Теперь знаю, лучше кушать полезную пищу!

Ой-ой-ой, болит опять животик мой!

**Ведущий**: Ребята, кто же сможет нам помочь? Отгадайте загадку:

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей.

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор *(Айболит)*.

**Айболит**: Здравствуйте, ребята. Вы меня узнали? Подходит к мишке, осматривает, даёт витаминку. Говорит о том, что надо правильно питаться и беречь своё здоровье!»

**Айболит**:

Попрошу всех ровно встать,

Что скажу, всем выполнять.

Все дышите!

Не дышите!

Наклонитесь!

Потянитесь,

Встаньте прямо,

Улыбнитесь!

Что ж, осмотром я доволен,

И никто из вас не болен,

Разрешаю всем играть!

Ой! А пол и не видать! *(на полу разбросаны игрушки)*

**Ведущий**:

Кто же устроил такой беспорядок?

Появляется Нехочуха.

**Нехочуха:**

Это я все разбросала, я немного поиграла…

Не хочу я убираться, умываться закаляться!

Лучше плакать и грустить, и грязнулею ходить.

**Ведущий**:

Здравствуй, девочка, как тебя зовут? А хочешь, мы с ребятами поможем тебе порядок навести?

**Нехочуха**: Хочу.

Игра *«Наведи порядок»*. Дети собирают по одной игрушке в корзинку. Можно поиграть несколько раз.

**Ведущий**: Ну что понравилось тебе, как наши ребята помогли тебе убраться?

**Нехочуха**: Да. А зачем надо убираться, чистить зубы, закаляться и делать зарядку?

**Айболит**: Для того чтобы не болеть! Чтобы микробы не смогли попасть в наш организм! Мы хотим вам рассказать правила, которые надо соблюдать, чтобы быть здоровыми.

1. Чтоб здоровым, чистым быть,

Нужно руки с мылом мыть.

2. Здоровье в порядке,

Если делать зарядку!

3. Ежедневно закаляйся,

Водой холодной обливайся.

4. Защититься от ангины

Нам помогут витамины.

Ведущий:

Больше двигайтесь, играйте,

Будьте бодрыми всегда!

Быть здоровыми старайтесь,

Не болейте никогда!

**Мишка**: Ребята, я теперь все про здоровье знаю. Я вам из леса полезные гостинцы принёс. Вам их воспитатели в группе раздадут. Кушайте на здоровье *(фрукты или сок)*.

**Нехочуха**: Ой, спасибо вам, друзья! Научили вы меня.

Больше вредничать не буду и про злость я позабуду.

Буду часто я гулять, свежим воздухом дышать.

Буду чаще умываться, буду спортом заниматься!

**Ведущий**: Ребята, вы сегодня узнали, что нужно делать для того, чтобы расти здоровыми. А теперь мы приглашаем вас потанцевать с нашими героями.

Под весёлую музыку дети вместе с героями танцуют.