МБДОУ № 33 детский сад «Светлячок»

**Конспект спортивного развлечения в подготовительной группе**

**«День здоровья: «Со здоровьем дружить,**

**чтоб себе не навредить»**

Провела инструктор по

физической культуре : Улевская Н.Г.

**Спортивное развлечение**

День здоровья: «Со здоровьем дружить, чтоб себе не навредить» в подготовительной группе дошкольного возраста

**Цель**: создание условий для обобщение элементарных валеологических знаний детей, развития умения использовать знания для своего оздоровления.

**Задачи**:

* Создать радостное эмоциональное настроение;
* Создать условие для развития выдержки и внимание в играх и эстафетах;
* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
* Создать условие для соблюдения и сохранения здоровья, правил личной гигиены;
* Создать положительное настроение и сплочение детского коллектива.

Участвуют две команды: «Мойдодыр», «Витамин»

**Ведущий**: Ребята сегодня, мы поговорим о здоровье. На нашем день здоровья, вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь слух, зрение, как сохранить здоровые зубы, что и как нужно есть, как попасть. И попадем сегодня с вами в страну Здоровячков. В этой стране много докторов:

Доктор Свежий воздух- он приглашает нас всегда погулять и подышать свежим воздухом;

Доктор солнце и вода-наши лучшие друзья;

Доктор Здоровая пища;

Доктор Отдых и доктор Любовь.

Будем дружить с ними? И они обязательно помогут нам попасть в страну Здоровячков.

Вам понадобится находчивость, смекалка и, конечно взаимовыручка.

*Команды представляются друг другу, жюри и гостям.*

**Мойдодыр**:

Мойте шею, руки с мылом.

Трите щечки, нос до дыр

И похвалит непременно

Вас за это Мойдодыр!

**Витамин**:

Я-полезный витамин

Вам друзья необходим!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, сыре, молоке!

*Представление членов жюри.*

**Ведущий**: чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку (проводится веселая гимнастика под музыку).

**Ведущий**: мы провели разминку для тела, а теперь потренируем свой мозг и займемся интеллектуальной деятельностью.

Для каждой команды составлено по 4 вопросов. Чтобы дать правильный ответ, вы можете совещаться, обсуждать всей командой и быстро отвечать.

*Вопросы для команды  «Мойдодыр»*

1. В какой стороне находится сердце?
2. Какая нормальная температура для человека?
3. От какого овоща плачут глаза?
4. Вокруг носа вьется, а в руки не дается?

*Вопросы для команды  «Витамин»*

        1.Какого цвета кровь?

        2. По какому номеру телефона мы звоним, вызывая «Скорую помощь»?

        3. Кто всему голова?

        4.Сколько раз нужно чистить зубы?

**Ведущий**: Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Они у нас в этой чудесной бочке. Итак, «Заморочки из бочки»:

**Заморочка** **1-игровая.**

Она посвящена важным, вкусным, сочным и питательным продуктам. Вы догадались каким? Правильно-фруктам.

Команда друг за другом по очереди называют по одному фрукту.

**Заморочка** **2-вкусовая**

Мы поговорили о фруктах, назвали их, но еще полезны и овощи. А теперь определите на вкус, что это (предлагают детям с закрытыми глазами попробовать ломтики (нарезка) перца, лука, огурца, капуста, помидор).

*Оздоровительная минутка.*

**Физрук**. Если ваши глаза устали, выполните следующие упражнения.

-зажмурьте глаза, а потом откройте их (5 раз);

-делайте круговые движения глазами: налево-вверх-вправо-вниз-направо-вверх-налево-вниз (10раз).

**Медсестра**: ребята берегите свои глаза и знайте, что очень вредно:

* Читать лежа;
* Смотреть на яркий свет;
* Смотреть близко телевизор;
* Тереть глаза грязными руками.

**Заморочка** **3-капитанская**

**Ведущий**: многие ребята очень любят угощать товарищей, что-то дарить, давать поиграть. А как вы думаете, дети, чем можно делиться, а чем нельзя? (к примеру, можно ли давать пользоваться друзьям предметы личной гигиены?)

*Оздоровительная минутка.*

**Медсестра**: уши не только орган слуха. На ушной раковине много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами- с сердцем, почками, печенью, желудком, легкими и др.

Поэтому полезно делать самомассаж ушных раковин (проводится самомассаж ушных раковин).

**Заморочка** 4-физкультурная

**Эстафета**

Вперед шагаем по мешочкам с камушками, обратно бег «змейкой» между мешочков.

**Упражнение «Солнышко».**

**Ведущий**:

-Закройте глаза, вытяните руки, представьте, что у вас на ладошках лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как от лучиков солнышка, поступает тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Теперь лучики согревают ноги. Усталость проходит, мышцы отдыхают, живот, как шарик, надувается-вдох, при выдохе расслабляется. Дыхание успокаивается. А теперь вместе за руки возьмемся и друг другу улыбнемся.

*Решение жюри.*