Музыкально-спортивное развлечение «Путешествие в страну Здоровья»

**Путешествие в страну Здоровья**

***Цель:***Продолжить работу по укреплению здоровья детей, приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Вед:** Какой сегодня чудный день

Прогоним мы тоску и лень

Будем бегать заниматься

С хандрой, болезнями не знаться!

А для чего нам надо бегать, играть, заниматься?

**Дети:** Для того, чтобы быть здоровыми.

**Вед. :** Только тот всегда здоров,

Кто по совету докторов,

Очень любит закаляться,

Любит спортом заниматься

Вы скажите мне, ребятки,

Утром делали зарядку?

**Дети.**Да

**Вед:**В три шеренги становитесь,

Подтянитесь, улыбнитесь,

И, конечно, для порядка

Начинается зарядка.

*(Под музыку все дети делают зарядку)*

*Появляется Баба Яга*

**Баба Яга:** ой, чем это вы тут занимаетесь, и меня не позвали?

**Вед:** своим здоровьем занимаемся.

**Баба Яга:** тьфу, здоровьем… .да вы посмотрите, вы же маленькие, худенькие (ребят трогает). Что вы знаете о здоровье?

**Ребенок.**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Ребенок.**

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**Ребенок.**

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Ребёнок:**

Мы сильны, ловки, здоровы –

Саши, Пети, Маши, Вовы –

Вот сейчас мы покажем,

Это делом вам докажем.

**Вед:** Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она.

Яга ты с нами пойдешь?

**Баба Яга:** а то!

**Вед:** В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть (дети строятся в колонну по одному)

Мы шагаем друг за другом (ходьба друг за другом)

Лесом и зеленым лугом

Дальше, дальше мы шагаем

Ножки выше поднимаем

Раз, два, три, четыре –

Шаг потверже, взмах пошире,

Веселей, дружок, шагай,

Посмелей не отставай!

**Баба – яга:** Молодцы, ребята, вижу, все вы ловкие, смелые и быстрые.

Прежде чем вам дать советы

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте

Дружно хором отвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки … (с мылом мыть)

Здоровье в порядке

Спасибо… (зарядке)

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной… (обливайся)

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит (спорт)

Защититься от ангины

Нам помогут (витамины) .

Молодцы секреты отгадали.

**Вед:** Ну вот, видишь, баба – Яга, дети все знают, и все умеют. Так что ты отправляешься с нами в страну Здоровья?

А как можно туда добраться? На чем? (ответы детей)

Ну что отправляемся до первой станции на поезде. Приготовились, поехали.

*(едут на поезде по кругу или змейкой)*

Вот мы и прибыли на станцию «Неболейка». Чтобы все были здоровы давайте мы сделаем себе**массаж «Умойся»**.

Кран откройся!

Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза.

Мойтесь ушки!

Мойся шейка!

Мойся шейка хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь смывайся, грязь смывайся!

Мы с вами все здоровенькие и я предлагаю вам поиграть.

**Игра «Собери витамины»**

*(дети собирают в корзинки маленькие мячи)*

Вед: отправляемся дальше на самолете (летят по залу на самолете)

Вот и остановка «Загадочная». Ну что Баба-Яга вот мы сейчас тебя и проверим, знаешь ли ты предметы личной гигиены?

**Ребёнок 1:**

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

**Баба Яга:** да это же рука, я рукой расчесываю

**Дети:** не правильно, называют правильный ответ.

**Ребёнок 2:**

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть, не лениться.

*Баба Яга что-нибудь отвечает неправильное*

**Дети:** называют правильный ответ

**Ребёнок 3:**

Мягкое, пушистое,

Чистое-чистое.

Об него мы руки вытираем

И на место убираем

**Баба Яга:** о, это- то точно знаю, юбкой, я ей вытираюсь.

**Дети:** называют правильный ответ

**Вед:** Оказывается, ты ничего и не знаешь. Где же ты будешь здоровой?

Ну что дальше? Предлагаю поехать на автомобилях.

*(едут на автомобилях*)

**Вед:** А вот и станция «Музыкальная»

(Дети исполняют частушки и песню про здоровье)

**Вед:** До следующей станции мы поплывем

*(дети плывут)*

**Вед:** Эта станция «Секретная»

**Игра «Да-нет».**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? Да!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? Нет!

Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? Да!

Чтоб зимою не болеть,

На прогулке нужно петь? Нет.

И от гриппа и ангины

Нас спасают витамины? Да.

Хочешь самым крепким стать-

Сосульки начинай лизать? Нет.

А теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать.

Хоть и это не секрет

Я сейчас вам дам совет:

*Совет 1.*

Рано утром просыпаться

И водичкой умываться,

И зарядкой заниматься

Обливаться, вытираться

Аккуратно одеваться.

*Совет 2.*

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

*Совет 3.*

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда

На прогулку в лес ходите

Он вам силы даст друзья.

*Совет 4.*

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Осталось нам побывать еще на одной станции страны Здоровья. А пойдем мы туда пешком *(дети маршируют)*

Вот и станция «веселая»

*(Проводятся различные спортивные эстафеты)*

**Вед:** Ну, скажу я вам, ребятки,

Все у нас теперь в порядке,

Огорчаться нет причины,

Угощу всех витамином.

Будьте здоровы и постарайтесь,

Со спортом дружить и закаляйтесь.

Угощает всех яблоками (соком).

До, свидания!

**Баба Яга:** Спасибо ребята, теперь я все знаю о правилах гигиены и о здоровье. О том, что нужно делать каждый день зарядку и о пользе витаминов. Так здорово, что я подружилась с вами. Мне пора идти, и рассказать всем сказочным героям о здоровье. До встречи!

**В**

**д:** Вот мы и побывали в стране Здоровья. Ребята вам понравилось? Я желаю вам ребята расти послушными и здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!

**День здоровья!  
  
Спортивное развлечение – 2 половина дня.    
(Старшая, подготовительная группа).**  
  
Ведущий: Ребята, посмотрите, сколько нас много. Какой большой круг получится! Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Как вы думаете, для чего человеку (взрослому и ребенку) нужна улыбка?  
  
«Ты улыбкой, как солнышком брызни  
Выходя поутру из ворот  
Понимаешь, у каждого в жизни  
Предостаточно будет забот.  
Разве любы нам хмурые лица  
Или чья-то сердитая речь?  
Ты улыбкой сумей поделиться  
И ответную искру зажечь».  
  
Давайте дружно споем песню «Улыбка».  
  
А теперь потанцуем (ритмическая гимнастика).  
- Ребята, сегодня у нас День Здоровья. Не зря мы начали сегодняшний праздник с улыбки. Если человек всегда весел, доброжелателен, добр – то и со здоровьем у него будет полный порядок.  
- А что значит быть здоровым?  
- Что надо делать для того, чтоб не болеть? (Подводим итог). Правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, употреблять в пищу витамины, гулять на свежем воздухе, бегать, прыгать, играть, больше двигаться, быть всегда в движении.   
- Ребята, а вы считаете себя здоровыми? Вот сейчас мы это и посмотрим на нашем празднике «Будь здоров». Мы разделимся на 2 команды (старшая и подготовительная группы) и устроим соревнование.  
Названия командам я уже придумала, но вы должны отгадать его. Ответьте мне на такой вопрос (подготовительная группа): Какое самое сильное насекомое? (Муравей). Да, он поднимает вес во много раз больше своего.  
Он работает в артели  
У корней лохматой ели  
По буграм несет бревно  
Больше муравья оно!  
  
Итак, ваша команда будет называться «Муравьишки». (Даем эмблему капитану). А муравьи очень дружелюбные ребята, поэтому ваш девиз «Один за всех и все за одного» (дети говорят хором).  
- А теперь вы (к старшей группе) скажите, какое животное никогда не ест пищу, не прополоскав ее в воде? (Енот).  
Полоскун живет у речки  
На его хвосте колечки  
Он не ест добычу с ходу  
А сначала тащит в воду.  
  
Ваша команда называется «Енотики». Ваш девиз: «Чистота – залог здоровья». (Даем эмблему капитану).  
- А теперь приветствие команд:  
Команда «Енотики» наш Физкульт – все дети: привет!  
Команда «Муравьишек» наш Физкульт – все дети: привет!  
За выигранное состязание вы будете получать вот такие «улыбки» и будем складывать их в коробочки, а в конце соревнований подведем итоги (посчитаем).  
  
Итак, начинаем состязание:  
1. «Сороконожки» по 5-6 чел 2 раза. Дети держат друг друга за пояс и всей цепочной огибают ориентир.  
  
2. «Водоносы» по 5-6 чел. Дети маленькими стаканчиками переносят воду из таза в прозрачную емкость. Стаканчик как эстафетная палочка.  
  
3. Конкурс капитанов.  
Расскажу я вам рассказ в полтора десятка фраз  
Лишь скажу я слово «три», приз немедленно бери.  
  
Мечтает школьник закаленный  
Стать олимпийским чемпионом  
Смотри, на старте не хитри  
А жди команду: 1,2, марш!  
  
Когда стихи запомнить хочешь  
Их не зубри до поздней ночи  
А про себя их повтори  
Разок, другой, но лучше пять!  
  
Недавно поезд на вокзале  
Мне три часа пришлось прождать  
Так что ж вы приз, друзья не взяли,  
Когда была возможность взять?  
  
4. «Хоккеисты» по 5-6 чел. Дети палкой ведут набивной мешочек и забивают в ворота (дуга). Палка – как эстафета.  
  
5. Конкурс загадок спортивной тематики. (См. приложение).  
  
6. «Попади в цель» 5 чел. Дети от стартовой линии метают мешочек с ноги в обруч.  
  
7. «Дружная семейка» по 8 чел. Дети по 4 чел. берутся за концы простыни и перебрасывают игрушки. 4 человека раскачивают простынь и бросают игрушку, а другие 4 человека ловят ее простыней.  
  
  
8. «Всезнайка».  
Спортсмен, который ходит на лыжах. Кто он? (Лыжник).  
Спортсменка, которая ходит на лыжах. Кто она? (Лыжница).  
Прыгает в воду? (прыгун, прыгунья).  
Спортсмен, играющий в мяч на футбольном поле? (Футболист, футболистка).  
Поднимет тяжелые штанги? (Штангист, штангистка).  
Танцует на льду? (Фигурист, фигуристка).  
Играет на хоккейном поле? (Хоккеист, хоккеистка).  
  
9. Перетягивание каната «Самые сильные».  
«А теперь беремся за канат  
Кто сильнее из ребят?  
Тот, кто перетянет, самым сильным станет!»  
  
10. «Самый быстрый» по 4 чел. (Дети соревнуются по парам. Бег от стартовой линии до финиша. На финише – жетон – улыбка).  
Команду для старта дети дают все вместе в форме стихотворения.  
  
Ведущий: Мы со спортом крепко дружим  
Спорт ребятам очень нужен  
Спорт – (дети) помощник,  
Спорт – здоровье  
Спорт – игра,  
Физкульт – ура!  
  
  
Подведение итогов. Угощение.   
Общий танец «Веселые утята».