**Спортивное развлечение «Я расту здоровым и аккуратным!»**

**Цели:** учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, формировать интерес к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:** закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие; создать хорошее настроение у детей, доставить им удовольствие.

**Развивающие:** развивать физические качества: ловкость, быстроту; развивать чувство товарищества в совместной игровой деятельности со сверстниками.

**Воспитательные:** воспитывать любовь к играм и физическим упражнениям.

**Интеграция ОО:** физическое, социально-коммуникативное развитие.

**Предварительная работа:** беседа «Что такое здоровье и как его сберечь?», рассматривание иллюстраций «Правила гигиены», Д/и «Правила чистюли».

**Словарная работа:** здоровье, зарядка, микроб, витаминки.

**Оборудование:** Игрушка Айболит, овощи и фрукты, корзинки, обручи, кегли.

**Ход развлечения**

**Ведущая: -**

Все привыкли мы к порядку

Утром делаем зарядку,

Чтобы сильными расти,

Если нужно – вас спасти.

**Айболит: -**

Здравствуйте, дети!

Я – тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Я надеюсь, вы здоровы?

**Дети: -** Да!

**Ведущая: -** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. При встрече обычно говорят это доброе, волшебное слово, желая друг другу здоровье.

**Айболит:**

- Кто хочет из вас быть здоровым?

- А почему вы хотите быть здоровыми? Но для того, чтобы быть **здоровым** необходимо каждый день укреплять свое здоровье.

- А начнем мы укреплять здоровье с рук. Поиграем с пальчиками.

**Пальчиковая игра «Моя семья».**

Пальчики дружные

Все такие нужные!

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А это пальчик – я,

А это вся моя семья!

**Ведущая:** - Продолжим укреплять свое здоровье.

**Айболит: -**

Прошу всех встать и команды выполнять.

Все дышите, не дышите

Все в порядке! Отдохните.

Вместе руки поднимите.

Превосходно! Опустите.

Наклонитесь. Разогнитесь.

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен, из ребят никто не болен!

**Ведущая: -**

Давайте скажем волшебные слова:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

**Айболит:** - Зубы чистите всегда?

**Дети:** - Да!

**Айболит:** - А мочалка и вода с вами тоже дружат?

**Дети:** - Да!

**Айболит:** - Знать хочу еще ответ: а неряхи есть здесь?

**Дети:** - Нет!

**Айболит:** - Ой, какие молодцы!

**Воспитатель:** - Видишь, Айболит, какие у нас хорошие детки. А вы знаете, для того чтобы быть здоровым нужно кушать витамины, а они живут в овощах и фруктах. У меня с собой целая корзина фруктов и овощей, но я так торопилась, что перемешала все фрукты и овощи. Ребята! Помогите их разобрать.

**Игра «Разбери фрукты и овощи».**

**Ведущая:** - Вот, какие молодцы!

**Айболит:** - Вот как здорово! Нравится вам со мной играть? Тогда давайте еще веселиться?

**Ведущая:** - Ребята, а как вы думаете гулять по лесу полезно? Конечно, полезно! А расскажите мне, можно ли шлепать по лужам? Конечно же нельзя! А то промочите ноги и будете чихать. Как вы будете чихать? *(Дети вместе с ведущим чихают).*

**Айболит:** - Нет, мне это не нравится! Хватит болеть! Я вас сейчас научу правильно перешагивать лужи и приглашаю вас на прогулку в лес! *(По кругу раскладываются маленькие обручи, имитирующие лужи, и между ними ставятся кегли – деревья).*

**Айболит:** - Ребята! Смотрите внимательно и делайте так же как я! Лужи мы перешагиваем, а деревья обходим!

**Упражнение «Прогулка в лес».**

**Айболит:** - Какие вы молодцы! Вы сегодня меня порадовали. Все здоровы, веселы, хорошо прогулялись.

**Ведущая:** - Сейчас мы с Айболитом узнаем у вас, когда вы не моете руки, то появятся, что? Правильно, микробы!

**Айболит:** - Ребята, а что такое микробы? Микроб – это ужасное вредное животное, а главное щекотное. Он рад, что от него много хлопот, и насморк, и чихание, и болит живот. Он в животик залезет и спокойно там живет. А вот, чтобы уничтожить микробы, что нужно? Правильно, хорошо мыть руки с мылом, умываться. А когда нужно мыть руки? Правильно, каждый раз перед едой, после туалета, после прогулки, по мере загрязнения.

**Ведущая: -**

От простой воды и мыла

У микробов тают силы,

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

**Айболит:** - Предлагаю вам поиграть в игру «Поймай микроба».

**Задача ребят:** выбрать 2-3 ребенка, которые будут играть «микробов», остальные будут «витаминами», которые встают в круг, взявшись за руки и подняв их вверх. «Микробы» бегают сквозь круг. Как только музыка останавливается «витаминки» опускают руки. «Микроб», оказавшийся в круге превращается в «витамин». Задача «витаминов» поймать всех «микробов».

**Игра «Поймай микроба».**

**Ведущая:** - Видишь, доктор, наши ребята и с микробами справились.

**Айболит:** - Молодцы!

- Ребята, в ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Нужно соблюдать режим дня, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и не менее важным, быть всегда в хорошем настроении.

**Ведущая:** А сейчас мы с вами поиграем.

**Подвижная игра «Зайка серенький сидит».**

**Айболит:** - Доброго вам всем здоровья!