муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 51 комбинированного вида

г. Улан – Удэ

Конспект

спортивного развлечения

в старшей группе

«Сам себе я помогу –

Я здоровье сберегу».

Воспитатель: Шомоева Н.К.

2025г.

**Здоровый Образ Жизни – информационно-развлекательное шоу:**

**«Сам себе я помогу – Я здоровье сберегу».**

*Сценарий спортивного развлечения в старшей группе.*

**Цель: -**Учить беречь своё здоровье и заботиться о нём. Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Развивать мышление, воображение. Закреплять основные понятия:  «здоровый образ жизни», «личная гигиена», « полезные продукты», «витамины». Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Способствовать формированию основ здорового образа жизни;
* Доставить детям радость от участия в спортивных играх;
* Совершенствовать изучение навыки основных движений в игровой деятельности;
* Развивать ловкость, быстроту реакции, выносливость;
* Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

**Виды детской деятельности:**- познавательная, игровая, коммуникативная, двигательная.

**Оборудование и материал:**-  сигнальный свисток, флажки по количеству конкурсов, 2 совка, 2 веника, цветные кубики, шарики по количеству участников, 2 корзины, 2 зеркала, расчёски.

**Музыкальное оформление: -**маршевая музыка на выход команд, музыкальное сопровождение для конкурсов, на награждение звучат фанфары. *(Звучит фонограмма весёлой мелодии на спортивную тематику).* Дети под музыку марша, в спортивных костюмах входят в зал *(одной колонной, друг за другом).*Проходят круг, делятся на две шеренги и останавливаются напротив друг друга.

**Методические приёмы: -**сюрпризный момент, рассказ, объяснение, показ предмета.

**Словарная работа: -**здоровье, витамины, полезно, вредно, сохранить.

**Ход спортивного развлечения:**

                      На спортивную площадку,                                                                   Приглашаем дети вас!                                                                          Праздник спорта и здоровья,                                                              Начинается сейчас!

**Педагог:**- Добрый день, ребята!

Я рада приветствовать будущих спортсменов в нашем зале! Скажите, вы любите спортом заниматься? Сегодня наши соревнования пройдут под девизом – «Сам себе я помогу – Я здоровье сберегу». Вы готовы к соревнованию? Тогда начинаем! За победу в каждой эстафете команда получает звезду. Выигрывает та команда, которая наберёт большее количество очков *(звездочек).* Дети делятся на команды.

**Педагог:**  - Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой. Самой находчивой и, конечно, самой дружной,  это мы скоро увидим. Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед, и всем командам: - Физкульт!...

**Дети:** - Привет!

**Педагог:**- Команды обязуются дружно соревноваться!

**Все:**- Честно и по правилам!

**Педагог:**- А для того, чтобы мы были всегда бодрыми и ловкими, сделаем разминку-массаж:

**Разминка - массаж:** - А у нас игра такая:                                                                                                      Хлоп ладошка,  хлоп  другая.                                                                                   Правой, правою ладошкой                                                                                   Мы пошлёпаем немножко.                                                                                       А теперь ладошкой левой                                                                                         Ты хлопки,  погромче делай!                                                                                     А потом, потом, потом,                                                                                         Даже щёки мы побьём.                                                                                              Вверх ладошки – хлоп, хлоп.                                                                                   По коленкам шлёп, шлёп.                                                                                         По плечам теперь похлопай,                                                                                     По бокам себя пошлёпай.                                                                                   Можешь хлопнуть за спиной,                                                                               Хлопаем перед собой.                                                                                                Справа – можем, слева – можем!                                                                              И крест – накрест руки сложим.                                                                                И погладим мы себя,                                                                                                Вот какая красота.

*(Сюрпризный момент. Раздаётся стук в дверь, в зал заходит Доктор-Пилюлькин.)*

**Доктор - Пилюлькин:**- Здравствуйте!

**Педагог: -**Здрвствуйте! Вы к нам?

**Доктор - Пилюлькин: -**Мне сказали, что у нас в саду завёлся Микроб! Ребята! Вы его здесь не видели?

**Дети:** - Нет!

**Доктор – Пилюлькин:**- Ну-ка ребята, расскажите, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** - Заниматься физкультурой, правильно питаться, чистить зубы, мыть руки, много гулять на свежем воздухе, соблюдать режим, тепло одеваться.

**Педагог:** - А как можно защититься от микробов?

**Ответы детей.**

**Педагог:** - Нужно не только содержать в чистоте свою одежду и тело, но и чистоту  вашего дома. Вот этим мы и занимаемся, прямо сейчас. Мы ребята наведём порядок в нашем зале и прогоним отсюда всех микробов.

1. **Игра-эстафета: - «Кто быстрее наведёт порядок»**

*(По сигналу участники веником заметают кубики на совок и возвращаются бегом к месту старта).*

**Педагог:** - Ребята, давайте вспомним о наших вредных привычках. Какие они бывают?

**Дети:** - Привычки бывают полезные и вредные. Полезные привычки нужны для сохранения здоровья. Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня, спать при открытой форточке и др.

**Педагог:** - А я знаю вредные привычки, и их очень много.                                У меня в корзинке шарики, а шарики- то, не простые, каждый шарик (кубик) обозначает плохую привычку!

**-** Красные (розовые) – привычка есть много сладкого!

**-** Жёлтые – привычка долго сидеть у телевизора и компьютера!

**-** Синие – привычка разговаривать во время еды!

**-** Зелёные – привычка не спать в тихий час!

**-** Оранжевые – привычка говорить всякие глупости…..

- Ребята, сейчас мы с вами легко и навсегда избавимся от вредных привычек, надо все эти шарики-привычки выбросить в мусорную корзину. Нет шарика, нет и вредных привычек!

1. **Игра-эстафета: - «Избавляемся от вредных привычек»**

*(По сигналу дети по правилам эстафеты бегут «змейкой», оббегая кегли добегают до корзинки и выбрасывают в неё свой шарик(кубик), возвращаясь хлопком по ладошке передают эстафету, а сами пристраиваются в конце команды).*

**Педагог:** - А вы ребята знаете, как правильно питаться? Ведь здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается.

**- Ответы детей.**

**-** Послушайте друзья, что я вам расскажу о питании. Правильное питание – это отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Не правильное питание – приводит к болезням. Главное правило здорового питания – не переедать! Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням. Второе правило – это соблюдение режима питания. Важно питаться в одни и те же часы. Это нужно для более быстрого переваривания и усвоения пищи. Третье правило – это разнообразное питание. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают организму стать более сильным. А третьи – фрукты и овощи – помогают организму расти и развиваться. Я предлагаю вам поиграть в игру.

**3.** **Игра-эстафета: -  «Угадай полезные продукты»**

*(Дети по очереди подбегают к столу, на котором разложены карточки с разными картинками полезных и вредных продуктов, берёт любую карточку и приносит в корзинку, полезные в красную, вредные в синюю).*

**Педагог: -**Ребята, а вы можете рассказать, что такое хорошее настроение?

*(Ответы детей).*

- В жизни бывают разные моменты, когда нам бывает грустно, тоскливо, но не надо грустить долго, постарайтесь вырабатывать в себе привычку радоваться жизни и не думать, о плохом!

И сейчас мы с вами покажем своё весёлое настроение в ритмах музыки.

**4. Игра: - «Обнимись и улыбнись»**

*(Под музыку дети свободно перемещаются по залу. По окончании музыки находят себе любую пару, и улыбаясь обнимают друг друга. Игра повторяется 3-4 раза).*

**5. Игра – эстафета: - «Приведи себя в порядок»**

*(Участник бежит к зеркалу и причёсывается)*

**Доктор-Пилюлькин: А теперь немного отдохнём – отгадайте загадки:**

Просыпаюсь утром рано,                                                   Вместе с солнышком румяным,                                 Заправляю сам кроватку,                                                       Быстро делаю … (Зарядку)

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай.       (Велосипед)

Сижу верхом не на коне,                                                          А у туриста на спине.            (Рюкзак)

По пустому животу

Бьют меня – невмоготу!

 етко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.     (Футбольный мяч)

Когда весна берёт своё                                                                 И ручейки бегут звеня,                                                               Я прыгаю через неё,                                                                     Ну, а она – через меня.  (Скакалка)

Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные…       (Кроссовки)

**Доктор-Пилюлькин: -**Молодцы, ребятки! Отгадали все загадки.

*(Угощает детей витаминами).*

*-*А теперь друзья уходить мне пора. За вас я спокоен, и уверен, что микробы к вам приходить побояться, они очень не любят спорт, и правильно воспитанных спортом людей. А мне пора уходить, нужно ещё другие детские сады проверить, как у ребят дела со спортом, и правильными привычками.

*(Доктор-Пилюлькин прощается с детьми и уходит)*

**Педагог:  -**Вот и закончились наши соревнования, пора подводить итоги, давайте вместе подсчитаем, сколько звездочек у каждой команды.

*(Вместе с детьми ведущий подсчитывает количество флажков, объявляет победителя).*

**- Слово жюри.**

- Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу самую добрую, какую только можно улыбку

**Педагог:  -**И вот подводим мы итоги.                                                                         Какие б ни были они.                                                                             Со спортом будем мы дружить,                                                          И нашей дружбой дорожить.                                                                       И станем сильными тогда.                                                                Здоровыми, умелыми,                                                                           И ловкими, и смелыми.

**- Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте, развивайте силу и выносливость!**

**Будьте здоровы! До новых встреч!**