Спортивное развлечение «День Здоровья» в средней группе

Подготовила и провела:воспитатель Раздольева О. В.

Цель:

Воспитывать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

Прививать культурно – гигиенические навыки, привычку к чистоте;

Активизировать детей в двигательной деятельности;

Учить правильно выполнять дыхательные упражнения;

Активизировать мышление, речь;

Воспитывать отзывчивость, доброе отношение к игровому персонажу.

Оборудование: Костюм зайчика, дуги, «кочки», обручи, муляжи из овощей и фруктов; 2 корзины; футбольные ворота, мяч, подборка музыки, «чудесный мешочек»с умывальными принадлежностями; ноутбук, м/ф «Мойдодыр».

Ход развлечения:

Ведущий: Все собрались? Все **здоровы**? Дети, вы играть готовы?

Дети: Да!

Ведущий: Ну тогда не ленись,

На разминку становись!

«Лесная зарядка»

Ведущий: Молодцы, детки. Присаживайтесь на стульчики. Я вам сейчас что-то покажу. (достает «чудесный мешочек» с умывальными принадлежностями).

Посмотрите, какой красивый у меня мешочек. А в нем что-то есть. Хотите узнать, что лежит в мешочке? Тогда постарайтесь отгадать загадки.

Кирпичик розовый, душистый,

Потри его и будешь чистый. (мыло)

(Достает из мешочка мыло, предлагает каждому ребенку понюхать, как оно пахнет- дыхательная гимнастика).

А теперь послушайте следующую загадку:

Мягкое, пушистое,

Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой. (полотенце).

(Достает из мешочка полотенце, рассматривают его, предлагает детям потрогать, какое оно мягкое и пушистое).

Отгадайте следующую загадку:

Будь аккуратен, забудь лень,

Чисти зубы каждый **день**. (зубная щетка и зубная паста).

(Достает из мешочка зубную пасту и щетку, одному из детей предлагает показать, как нужно щеткой чистить зубы).

И последняя загадка:

С волосами я дружу Их в порядок привожу благодарна мне прическа, а зовут меня… .. (Расческа)

Молодцы, ребята, все загадки отгадали. Давайте, мы все умывальные принадлежности сложим обратно в наш «чудесный» мешочек и подарим его тому, кто придет к нам в гости.

(Слышится легкий стук в дверь.)

Ведущий: Ой, ребятки, послушайте, к нам кто-то скребется в дверь.

Зайчик: Здравствуйте, ребята.

Ведущий: Здравствуй, зайчик. А что это ты такой чумазый? Разве можно таким ходить, да еще и в гости? Ребята, можно ходить грязным или нет?

Дети: Нет.

Зайчик: А что нужно делать, чтобы быть чистым?

Ведущий: Нужно умываться.

Зайчик: А я не умею умываться.

Ведущий: Ребятки, а мы с вами умеем умываться?

Дети: Да.

Ведущий: Давайте зайчику покажем, как надо умываться.

Проводится игра-имитация «Умывание».

Водичка, водичка Умой мое личико, Чтобы глазки блестели, Чтобы щечки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок. Руки моем мы водой Каждый пальчик и ладошку Мылом мы потрем немножко. Смоем грязь мы пеной мыльной. И струей воды обильной. И полезно, и приятно Чистым быть и аккуратным.

Ведущий: Ну что, зайчик, знаешь теперь, как надо умываться?

(Заяц умывается. Теперь он чистый! )

Зайчик: Да, ребята, спасибо вам, что научили меня умываться. А теперь я хочу пригласить вас к себе в гости в лес. Поедем с вами на поезде!

П/И дз«Поезд»(под музыку из м/ф «Паровозик из Ромашково»

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый (ведущий) – паровоз, остальные вагоны (дети). Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к лесу» - говорит ведущий. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Зайчик: Мы приехали в лес. Здесь есть весёлая полянка. Но чтобы до неё добраться, нужно преодолеть препятствия.

Полоса препятствий

1. Игровое упражнение «Из обруча в обруч»
2. Игровое упражнение «Проползти под дугой»

3. Игровое упражнение «С кочки на кочку»

Ведущий: Вот мы и пришли на полянку, а здесь такой запах! Пахнет елью и сосной. Воздух такой чистый. Давайте вдохнем воздух носиком и выдохнем ртом.

Дыхательное упражнение «Вдохнем - выдохнем»

Зайчик: я хочу с вами поиграть. Для игры я принес корзинку с овощами. Вы ведь знаете, что я очень люблю капусту и морковку.

Под игра «Разложи овощи и фрукты по тележкам»

Дети делятся на 2 команды: команда девочек и команда мальчиков. По сигналу ведущего девочки собирают в свою корзинку фрукты, а мальчики -овощи.

Ведущий: Зайчик, а сейчас мы поиграем в игру «Полезно – вредно». Помоги деткам распознать полезные и вредные продукты. Услышите то, что полезно – хлопайте, а то, что вредно- топайте.

Игра «Полезно -вредно»

Яблоки – чипсы;

Каша – сухарики;

Компот – лимонад;

Бананы – жвачки;

Суп – конфеты.

Зайчик: Я зайчик спортивный, люблю играть в разные игры. Вижу у вас на площадке есть футбольные ворота. Давайте поиграем с вами в футбол.

П/И «Забей мяч в ворота»

П/И «Зайцы и волк»

Зайчик: Спасибо, ребятки, мне очень понравилось с вами играть и за это я угощаю вас полезными яблочками.

Ведущий: Спасибо тебе зайчик за угощение. А мы хотим подарить тебе вот этот «чудесный» мешочек, в котором находятся умывальные принадлежности. Они помогут тебе всегда быть чистым и опрятным. Приходи к нам еще в гости. До свидания.

Зайчик: До свидания! Буду чистым я ходить и **здоровьем** дорожить.

А нам пора возвращаться в детский сад, в нашу группу.

П/И «Поезд».

Ну вот мы и в группе. Ребята, вам понравился праздник? Что вам больше всего понравилось? (Ответы детей) А Мне понравилось, как вы вели себя на празднике, как отвечали и играли и за это я хочу показать вам мультфильм.

Просмотр м/ф «Мойдодыр» с обсуждением.