**Конспект спортивного досуга**

**<< Здоровым быть приятно >>.**

**(для детей старшей и подготовительной группы.)**

Инструктор по физической культуре Галактионова Н.Н.

Тутаев 2020г.

**Цель**: Приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи**:

* закреплять культурно-гигиенические знания детей;
* развивать двигательные навыки;
* воспитывать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
* создать радостное эмоциональное настроение.
* разнообразить формы работы с детьми.

Предварительная работа :разучивание стихов.

Ход развлечения.

**Ведущий:** Сегодня, праздник ,важный день.

Встретить нам его не лень

Здоровья день и красоты

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда

Здоровым быть – вот это да!

Но для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом .Ведь здороваться- это значит желать друг другу здоровья.

**Игра < Здравствуй>**

Дети под музыку ходят по площадке ,когда музыка закончиться ,дети подходят друг к другу и начинают здороваться плечами ,коленями, спиной животами.

**Под музыку скорой помощи вбегает доктор Пилюлькин.**

Бегу, бегу , кто заболел? Что у вас здесь происходит? Я доктор Пилюлькин ,вызывали?

**Вед :** Никто у нас не заболел .Все здоровы .Дети ,здоровы? Да.

**Пил:** Не может быть!Для начала я вас осмотрю (подходит слушает детей ,трогает головы).

И правда все здоровы! Вы таблетки им давали?

**Вед**: Нет!

**Пилюлькин:** Может микстуру?

**Вед:** Нет .Не давали!

**Пилюлькин:**Не понятно ,в чём же дело? В чём секрет вашего здоровья?

**Вед:** Сейчас ребята вам расскажут**. Дети читают стихи:**

1.Чтоб, здоровье сохранить

Организм свой укрепить.

Знают все мои друзья

Должен быть режим у дня.

2.Следует,ребята знать

Нужно всем в достатке спать. Ну ,а утром не лениться. На зарядку становиться.

3.Чистить зубы ,умываться .И по чаще улыбаться . Закаляться и тогда.

Не страшна тебе хандра.

4.Чтобы ни один микроб. Не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой, нужно мылом и водой.

5.Помни добрые советы ,в них запрятаны секреты .Как здоровье сохранить, научись его ценить!

**Пилюлькин:** А зарядку вы делайте по утрам? Аменя научите?

**Вед:** Приглашаю всех на зарядку.(игра .**Посмотри направо, посмотри налево).**

**Вед:** Сегодня мы с вами будем играть ,здоровье наше укреплять.

Сейчас мы разделимся на 3 команды**,**

**Проводятся эстафеты.**

**1 .Найди по цвету .(**Разбросаны кубики разных цветов ,каждая команда собирает свой цвет .Кто быстрее)

**2.Передай мяч.** (Дети передают мяч с боку ,от начала ,до конца)

**3.С кочки на кочку. (**Прыжки из обруча в обруч).

**Вед:** Это бала наша последняя эстафета .А сейчас предлагаю всем вместе с Пилюлькиным поиграть.

**Игра< Правильно или нет>**

Ведущий задаёт вопросы ,а дети отвечают. Если правильно, то хлопают Если неправильно, то топают.

Садиться за стол с немытыми руками.

Есть быстро торопливо.

Обязательно есть овощи и фрукты.

После еды полоскать рот.

За столом болтать ,махать руками.

Тщательно пережёвывать пищу.

Кушать только сладости.

Перед едой надо мыть руки.

Пищу глотать не жуя.

Надо всегда облизывать тарелки после еды.

**Вед :** Правильно отвечали. Молодцы!

**Пилюлькин :**Ну,детишки! Как здоровье? Сердце ровненько стучит?

Голова , нога, животик ,зуб случайно не болит? Дети: **Нет.**

Тогда приглашаю всех на танец .**(Звучит музыка).**

**Вед:** Наш праздник- здоровья, подошёл к концу.

**Пилюлькин**Я желаю вам друзья! Быть здоровыми всегда.До свидания!