

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №63 комбинированного вида» г.Кандалакша

Сценарий
музыкально – спортивного развлечения
для детей подготовительной группы

«Хочу быть здоровым»

Подготовила инструктор по ФИЗО
Коварнина Валерия Александровна

Цель: укреплять и охранять здоровье детей; формировать потребность в соблюдении навыков гигиены; дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни; дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека;

Задачи:

- Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт.
- Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

Ведущая: Здравствуйте дети! А что такое здравствуйте?

Что такое здравствуйте?

Лучшее из слов,

Потому что здравствуйте

Значит будь здоров!

А что значит будь здоров? Молодцы много знаете, а хотите узнать еще больше? Тогда вам повезло. Потому что только сегодня и только для вас у меня есть билеты на знаменитый паровозик из Ромашково, который отвезет нас в страну здоровья.

Голос: Внимание, внимание паровозик из Ромашково отправляется в страну Здоровья!
Просьба пассажиров занять свои места.

Паровозик.

Голос: Станция «Чистюлькино»

Ведущая: Запомнить нужно навсегда

Залог здоровья – чистота!

А вы следите за чистотой? Все опрятные, все причесаны, а все ли умывались утром чисто - чисто? А вспомните произведение, в котором главный персонаж говорил: «А немывтым трубочистам стыд и срам!»?

(на экране появляется мойдодыр)

Ведущая: Мойдодыр приготовил для вас загадки.

1. Все она по волосам,
Ходит тут и ходит там,
Где проходит, не спеша
Там причёска, хороша! (расческа)

2. Часто я в него смотрюсь
Передним кружусь, верчусь.
Свои косы заплетаю
И костюмчик поправляю.(зеркало)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (мыло)

4. Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (зубная щётка)

5. Лёг в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрёт потоки слёз,
Не забудет и про нос. (носовой платок)

6. Есть у каждого в квартире,
И побольше, И пошире.
После ванны, после душа,
Вас обнимет и просушит. (полотенце)

7. Там где мыло не осилит,
Не домоет, не домылит
На себя я труд беру
Пятки, локти с мылом тру,
И колени оттираю
Ничего не забываю. (мочалка)

Ведущая: Что бы быть здоровым не забывайте следить за чистотой своего тела и своей одежды. А нам пора дальше в путь.

Паровозик

Голос: Станция «Зарядкино»

Ведущая : Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день!
У нас все по распорядку!
Ну-ка, стройся на зарядку!

Музыкальная зарядка.

Паровозик.

Голос: Станция «Витаминкино»

Ведущая: Дети скажите, что вы любите кушать? А чипсы, а лимонад? Наверно еще и мятные конфетки и жвачку любите? А хотите посмотреть, что происходит у нас в животе если пить колу и есть при этом мятные конфеты.

Проводит опыт.

Ведущая: Чтобы быть здоровым надо правильно питаться. И вместо сладостей лучше есть овощи и фрукты. Ведь они содержат так много витаминов полезных для нашего здоровья. Давайте поиграем с нашими пальчиками и сварим вкусный компот.

Пальчиковая гимнастика «Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много, вот:

(левую ладошку держат «ковшиком», а пальцем правой руки помешивают. Загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.

(левую ладошку держат «ковшиком», а пальцем правой руки помешивают.

Варим-варим мы компот.
Угостим честной народ.

Ведущая: Из фруктов можно сварить компот, а из овощей повара готовят много вкусных и полезных салатов.

Эстафета «Компот или салат»

Ведущая: Дети теперь вы знаете, что бы быть здоровыми надо правильно питаться. А мы с вами отправляемся дальше в страну Здоровья.

Паровозик.

Голос: Станция Воздушная.

Ведущая: Для здоровья очень полезно не только гулять и дышать свежим воздухом, но и делать различные упражнения, которые тренируют и укрепляют наши легкие.

Посмотрите, как дети занимаются.(слайд)

Предлагаю вам выполнить вместе со мной несколько дыхательных упражнений.

«Кулачки»

«Насос и мяч»

Шарики, мыльные пузыри, вертушки.

Ведущая: Молодцы. Нам пора отправляться дальше.

Паровозик.

Голос: Станция Водная.

Ведущая: Воду нужно уважать —

Это должен каждый знать!

Совершенно не секрет —

Без воды нам жизни нет!

Для укрепления здоровья вода тоже очень важна. Плавание, обтирание укрепляют и закаляют наш организм. У нас бассейна нет, но мы можем провести водные процедуры.

Эстафета «Перенеси воду»

Паровозик.

Голос: Станция Солнечная.

Солнце тоже очень полезный друг для нашего здоровья. Под действием солнца наш организм вырабатывает витамин Д, который способствует росту и укреплению наших косточек.

Самомассаж «Солнышко».

Солнце утром рано встало,
(Поднимают руки вверх, потягивают)
Всех детишек приласкало.
(делаем руками «фонарики»).

Гладит грудку,
(Массируют «Дорожку» вдоль передне-срединного меридиана по спирали снизу – вверх).

Гладит шейку,
(Поглаживание шеи большими пальцами рук сверху вниз.)

Гладит носик,
(Кулачками растереть крылья носа).

Гладит лоб,
(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.)

Гладит ушки,
(Ладонями растирают уши).

Гладит ручки.
(Растирают ладони.)

Загорают дети. Вот!
(Поднимают руки вверх).

На улице приближается зима, солнышка всё меньше, а так хочется, чтобы солнышко еще немного порадовало нас. Давайте поделимся на команды и соберем свое солнышко.

Эстафета «Собери солнышко»

Ведущая: Давайте вспомним лето. Ведь летом так приятно полежать на солнце и погреться под его теплыми лучами. А я уже сейчас предлагаю вам представить, как – будто вы лежите на солнышке и загораете. Устраивайтесь на ковре поудобнее, чтобы друг другу не мешали и вместе с любимыми героями немного отдохнём.

"Я на солнышке лежу".

Паровозик.

Голос: Страна Здоровья.

Ведущая: Вот мы и приехали в страну Здоровья. Посмотрите, в этой стране все счастливые, весёлые, активные, потому что здоровые. А что нужно, чтобы быть здоровым?

Правильно, всё правильно. Перед тем, как попасть в страну Здоровья, мы с вами прошли все станции и вспомнили все необходимые знания, чтобы быть здоровыми. Я благодарю вас за путешествие и хочу угостить полезным соком. Надеюсь, что вы всегда будете вести здоровый образ жизни.

Голос: Внимание, внимание. Поезд отправляется обратно в детский сад. Просьба пассажиров занять свои места.

