

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
ДЕТСКИЙ САД № 352
620137 г. Екатеринбург, ул. Кулибина, 5 тел. 389-14-53, 389-16-73

Музыкально-спортивный досуг «Страна здоровячков»



Подготовили и провели:
Лузина Л.В.,
воспитатель группы №6,
Быкова М.А.,
воспитатель ,1КК

Екатеринбург
13.07.2017г.

Дети собираются на площадке. К ним приходят жители Цветочного города - Незнайка, Знайка, доктор Пилюлькин, поэт Цветик. Незнайка выходит первым, остальные за ним жестикулируя.

Незнайка (*обращаясь к своим спутникам*): Ну, все, все, сейчас мы все узнаем!

Ведущая: Здравствуй, Незнайка. Здравствуйте жители Цветочного города. Что у вас случилось? Какие – то вы все сегодня возбужденные, машите руками....

Знайка: Опять с нашим Незнайкой беда!

Доктор Пилюлькин: Вчера вечером пришел Незнайка ко мне в больницу, пожаловаться, что болит живот, я прописал ему микстуру и сказал, что нужно следить за тем, что ешь. А сегодня, посмотрите, что у него в сумке лежит! (указывает на прозрачную сумку Незнайки, в которой стоит кока-кола, лежат гамбургеры).

Незнайка: Ну и что же? Мне этого хочется!

Знайка: ну как ты понимаешь, это же вредная еда. Правильно я говорю. Ребята? От этого можно заболеть. Есть на свете много полезных вещей, от которых не заболеть, и **здоровье только прибавляется.**

Цветик: Чтоб сильным быть, ловким, **здоровым**, веселым,

Не стоит есть чипсы и пить кока-колу.

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины-

Во фруктах и в ягодах есть витамины.

Нам справится с насморком, гриппом, ангиной

Помогут не чипсы, а те витамины,

Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,

В сырах, творогах, в молоке и борщах.

Дети исполняют песню-танец *«Огородная –хороводная»*

Ведущая: Дорогие ребята, уважаемые гости, давайте с вами отправимся в *«Страну здоровячков»*, они нам расскажут, почему они такие **здоровые**, и что нужно нам делать, чтобы быть **здоровыми**.

Ну что, ребята, идем в *«Страну здоровячков»*?

Мимо леса и лугов

Дружным шагом мы идем,

И в «*Страну здоровячков*»

Мы все вместе попадем!

Вот и пришли. Кажется, нас кто-то встречает!

Навстречу детям выходит команда из 4 человек в спортивных костюмах.

1 спортсмен: здравствуйте, детишки!

2 спортсмен: рады приветствовать вас в **стране**, в которой мы живем!

3 спортсмен: эта **страна называется «Страной здоровячков»!**

4 спортсмен: и в ней живут только **здоровые люди**.

Ведущая: мы тоже хотим быть **здоровыми**. А еще нам нужно обязательно помочь коротышкам объяснить Незнайке, что нужно делать, чтобы не болеть.

1 спортсмен: ну, в этом мы можем помочь.

2 спортсмен: делитесь на 4 команды и следите за нами.

Все дети делятся на 4 команды и следуют каждый за своим спортсменом, коротышки расходятся по командам по одному.

1 спортсмен: ребята, чтобы быть **здоровым**, мы должны соблюдать правила гигиены. Кто знает эти правила?

Зеркало любит чистые лица,

Зеркало скажет: надо умыться.

Зеркало охнет: где же гребенка?

Что же она не причешет ребенка?

Зеркало даже темнеет от **страха**,

Если в него поглядится неряха!

Вы знаете, почему нужно мыть руки и лицо, чистить зубы, расчесываться? Какие предметы вам помогают в этом? Сейчас проверим, как хорошо вы с ними знакомы.

Проводится игра-эстафета «*Найди нужные предметы*». Дети делятся на команды. У каждой команды есть свой столик с зеркалом. Задача игроков-добежать до корзины с различными предметами, найти один предмет гигиены, вернуться с ним к команде, положить на столик перед своим зеркалом и передать эстафету следующему игроку.

2 спортсмен: ребята, давайте с вами поиграем в подвижную игру «Совушка». (проводится)

А вы знаете, почему в этой игре «Совушка» вылетела на охоту ночью? Правильно, у нее такой режим дня. А человеку подходит такой же режим? Какой же распорядок дня нам подходит?

Чтоб здоровье **сохранить**,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья-
Должен быть режим у дня.
Следует ребята знать-
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться-
На зарядку становится!

3 спортсмен:

Всем нравится сочную, спелую грушу,
Клубнику, чернику, смородину кушать....
В различных продуктах от рыб до малины-
Для жизни важнейшие есть витамины.
Зовутся они К. Е. Д. А, В, С,
Содержится в зелени, в злаках, в яйце...

Ребята, а вы знаете о правилах **здорового питания**? Что нужно кушать, чтобы быть **здоровыми**? Сейчас проверим, как хорошо вы знаете и умеете отличать фрукты и овощи.

Проводится игра – эстафета «*Борщи и компоты*». Дети делятся на команды. У каждой команды своя кастрюля. По очереди добегая до общей большой корзины, участникам одной команды необходимо выбрать из общей массы овощи на борщ, другой - фрукты на компот.

4 спортсмен: Вы послушайте, ребятки, расскажу вам про зарядку:

Раз, два, три, четыре, пять-
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро, не ленись,

На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда-сюда,
Как по горке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведерка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

Дети вместе со спортсменом выполняют зарядку.

Посмотрите на меня, я никогда не болею, потому что я всегда делаю зарядку, правильно питаюсь, соблюдаю режим дня и очень люблю заниматься различными видами спорта, играть в спортивные игры. Давайте с вами тоже поиграем! Игра называется «Бег в мешке»(проводится).

Ведущая (*объявляет общий сбор, все прощаются со спортсменами*):

Мимо леса и лугов
Дружным шагом мы идем,
И в любимый детский сад
Мы все вместе попадем!

Вот мы и вернулись в наш детский сад. Незнайка, тебе понравилось?

Знайка: теперь незнайка точно понял, что есть полезные для человека вещи!

Незнайка: ребята, напомните мне о них еще раз, чтобы я никогда о них не забыл.

Ведущая: а еще наши дети знают интересные частушки про **здоровье**. Давайте их послушаем!

Дети исполняют частушки на тему «**Здоровье**»:

Утром, ровно в семь часов
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!
Буду по лесу гулять,
Буду тело закалять.

Я здоровым быть мечтаю,

Свои мускулы качаю.

Чистота- залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и на воде.

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Витамины нам полезны,

Это точно знаю я.

Только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

Объясняет мама мне:

Они прячутся везде.

Ты из фруктов, овощей,

Получай их поскорей.

Коротышки благодарят детей за помощь, доктор Пилюлькин говорит о том, что он всем дарит полезный фрукт – яблоко, в котором много витаминов. Под веселую **музыку** дети получают яблоки, коротышки уходят в Цветочный город.

