**Спортивное развлечение старшая группа «Быть здоровыми хотим»**

**Цель:** Способствовать формированию основ здорового образа жизни.

**Задачи:**  Учить выполнять физические упражнения, способствующие укреплению здоровью. Закрепить у детей умение выразительно читать стихи, громко петь песни. Доставить детям радость и удовольствие.

*Звучит аудиозапись весёлой музыки. Команды участников (дети) входят в зал.*

**Ведущий:**  Во имя грядущих побед,

Во славу российского спорта,

Да здравствует спорт,

Ведущий новым рекордам!

Что такое спорт?

Это честный спортивный бой!

В нём участвовать -это награда!

Победить может любой!

Приветствие участникам!

Ну, команды смелые,

Дружные, умелые,

На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите!

*Звучит торжественная музыка команды «Звёздочка» и «Олимпийцы» выстраиваются, обмениваются приветствиями, представляют капитанов команд.*

**Капитан команды «Звёздочки»**

Здравствуй, светом озарён,

Наш дошкольный стадион!

Тренируясь, мы растём –

Говорливей с каждым днём!

Команде «Олимпийцы»

Физкульт – привет!

**Капитан команды «Олимпийцы»**

На любимом стадионе

Все рекорды мы побьём

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придём!

Команде «Звёздочки» -

Физкульт – привет!

**Ведущий:** Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись!

Не зевай! Не ленись!

На разминку становись!

**Разминка «Физкультура»**

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

«Физ» и «культ» и «ту» и «ра».

Руки вверх,руки вниз –

Это «физ».

Крутим шеей, словно руль,-

Это «куль».

Ловко прыгай в высоту –

Это «ту».

Бегай полчаса с утра –

Это «ра».

Занимаясь этим делом,

Будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура –

Вот что значит физкультура!

**Ведущая:** Провели разминку ловко –

Начинаем тренировку!

Сияет солнышко с утра,

И мы готовились заранее.

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

**Вбегает Доктор Пелюлькин.**

Доктор Пелюлькин: Здравствуйте, дети. Кажется у вас какой - то праздник?

**Ведущий:** Да, доктор. У нас спортивный праздник.

**Доктор Пелюлькин:** Ребята, какие вы румяные, красивые. Вы, наверное, хорошо кушаете?

**Ведущий.** Наши ребята хорошо кушают и с удовольствием расскажут, какие овощи и фрукты помогают им быть такими крепкими и здоровыми.

**Доктор Пелюлькин:** От простуды и ангины

Помогают…

Дети. Апельсины.

Ведущий. Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует …

Дети. Морковь

Ведущий. Или сок морковный пьет.

Ведущий. Очень важно спозаранку

Дети. Есть за завтраком овсянку.

**Ведущий:** Доктор, ребята сейчас тебе покажут, какие они ловкие, быстрые, смелые.

***Конкурс «Полоса препятствий»***

Прыжки из обруча в обруч, подлезть под дугу, вернутся к своей команде.

**Доктор Пелюлькин:** Ребята, а вы любите загадки отгадывать?

Тогда слушайте.

Первая загадка:

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было,

что это, ребята?

( мыло).

Вторая загадка:

Хожу - брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

( расческа).

Третья загадка:

" Светленько,чистенько, посмотреть любенько"

( зеркало).

Четвертая загадка:

" хвостик из кости, а на спине щетина".

( зубная щетка).

**Доктор Пелюлькин:** Ребята, а вы умеет быстро бегать?

**Дети:** Да.

**Доктор Пелюлькин:** А вот сейчас мы и проверим.

***Конкурс «Кто быстрей»***

Держа в руке флажок, ребёнок оббегает кубики змейкой, и возвращается к своей команде, передавая флажок следующему.

**Ведущий:**  Доктор Пелюлькин, наши дети знают стихи о спорте и сейчас они их прочтут.

Если хочешь быть здоров, закаляйся

И холодною водой умывайся.

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – красота!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Чтобы крепким, сильным быть,

Надо с физкультурой дружить!

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен,

Проживёшь сто лет –

Вот и весь секрет!

Бегать, прыгать и скакать,

И с ребятами играть,

Есть салаты на обед

И любить велосипед.

Приучай себя к порядку –

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

**Ведущий:** А сейчас мы проверим, чья команда сильнее.

**Конкурс «Перетяни канат»**

**Доктор Пелёлькин:** Яувидел, какие вы ловкие, сильные. А сейчас попробуйте ответить на мои вопросы.

**Конкурс «Эрудит».**

Членыщ команд поочередно отвечают на вопросы. Побеждает команда,

допустившая меньше ошибок.

1. Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы?

(Отправить его к врачу).

2. Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный?

(Органы зрения-глаза).

3. С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать?

(С помощью органов слуха-ушей)

4. По каким признакам можно определить, что человек простудился ?

(Повышена температура, боль в горле, кашель, насморк.)

5. По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено?

(Течёт кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу.)

6. Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм?

(Надо мыть руки с мылом после прогулки, после туалета, перед едой.

Употреблять в пищу тщательно вымытые овощи и фрукты. Не есть, на улице.)

7. Как правильно ухаживать за зубами? (Чистить зубы не менее двух раз в день,

полоскать рот после еды, регулярно посещать зубного врача.)

8. Как нужно готовиться ко сну? (Принять душ, почистить

зубы, надеть пижаму, проветрить комнату, погасить свет.)

9. Как человек выражает радость? (Смеётся, улыбается,

хлопает в ладоши, подпрыгивает, пританцовывает, поёт.)

10. Вы идете гулять в летний жаркий день. Как надо одеться

(В жаркую погоду надо надевать головной убор, лёгкую обувь,

светлую одежду.)

**Доктор Пелюлькин:**

Соревновались мы на славу,

Победители по праву

Похвалы достойны и награды,

И мы призы вручать им всем рады.

Благодарим всех за участье.

Вот сувениры вам на счастье.

*Пелюлькин награждает команды и прощается с детьми.*

Ведущий: В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь ты до 100 лет!

Вот тебе и весь секрет!

Праздник нам кончать пора.

Крикнем празднику «Ура!».