Спортивно – развлекательный досуг

«Мы здоровью скажем - Да! ».

(старший возраст)

*Подготовила и провела*

*Инструктор ФК МБДОУ «Чебурашка»*

*Скорогудаева С.И.*

**Цель:** Формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Закрепить представление детей о способах сохранения здоровья (выполнение гигиенических процедур, правильное питание, физическая активность).
2. Прививать  детям желание заниматься физической культурой и спортом.
3. Воспитывать желание сознательно заботиться о своём здоровье.
4. Закрепить знания о значении солнца, воздуха, воды для всего живого на планете.
5. Расширять знания детей о способах защиты от коронавируса в доступной форме.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий.**Здравствуйте, ребята.

 Сегодня в нашем детском саду праздник «День здоровья» и девиз этого праздника: «Мы здоровью скажем - Да! ».

И это значит, что сегодня мы вместе будем учиться беречь и укреплять здоровье. Потому, что хорошее здоровье – это богатство человека. А накапливается оно с детства.

Ребята, а что нам помогает быть здоровыми? (*Ответы детей*. Заниматься физкультурой и спортом, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины и т. д.)

 Правильно, без здоровья очень трудно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. Здоровье человека во многом зависит от здорового образа жизни.

**1-й ребенок:** Чтоб расти нам сильными,

 Ловкими и смелыми

 Ежедневно по утрам

 Мы зарядку делаем.

**2-й ребенок:** К солнцу руки поднимаем,

 Дружно, весело шагаем,

 Приседаем и встаем.

 И ничуть не устаем!

Если все у нас в порядке, начинаем мы с зарядки.

**Веселая зарядка.**

**3-й ребенок:** Кто из вас, ребята знает,

 Что закалке помогает

 И полезно нам всегда?

**Все:** Солнце, воздух и вода!

**4-й ребенок:** Солнце, воздух, спорт, вода –

 Наши лучшие друзья!

**Все:** Физкульт – ура! Физкульт – ура!

**Ведущий.**Приглашаю вас отправиться вместе со мной в весёлое путешествие к солнышку, воде и воздуху. А вот и тропинка, по которой нам нужно идти.

(*На полу разложены 8 плоских обручей в одну линию, дети друг за другом перепрыгивают из обруча в обруч).*

**Инструктор:** Вот мы и пришли, а к кому - вы угадайте:

Кто- то утром не спеша

Надувает красный шар,

А как выпустит из рук -

Станет вдруг тепло вокруг. (Солнце)

**Инструктор:** Правильно это солнце! Смотрите ребята, солнышко нам оставила послание.

В послании написано, выполните мои задания, и вы узнаете, что нужно, обязательно делать в жаркую погоду.

**Инструктор:** А сейчас, предлагаю поделиться на две команды. Каждая команда соберёт для себя солнышко. Что бы оно вас всегда грело и радовало.

**Задание №1 «Собери солнышко».**
С каждой команды бегут по одному участнику, возле обруча кладут палочку. Бегут обратно передают эстафету следующему игроку.

**Задание №2**«**Солнечные зайчики**».

*С мячом в руках прыгаем из обруча в обруч до****солнышка,****обегаем его. Возвращаемся обратно, передаём мяч следующему игроку.*

**Инструктор**: Молодцы ребята, хорошо справились с заданием.

Давайте же скорей читать правила, которые нам оставило солнышко.

*Зачитывает правила:*

*1. Всегда надевать панаму, когда ярко светит летнее солнце. (Получите солнечный удар)*

*2. Загорайте только утром и вечером.*

*3. Не гуляйте в полдень под палящими лучами. (Получите тепловой удар)*

**Инструктор:** Ну что, ребята, отправляемся дальше?

Тогда перестраиваемся в одну колонну друг за другом и в путь.

*Дети перестраиваются, и идут за ведущим, перешагивая через мягкие модели, разложенные в одну линию.*

**Инструктор:** Вот мы и пришли. Как вы думаете, к кому в гости мы пришли?

Я вам немножко подскажу с помощью загадки:

Через нос проходит в грудь,

И обратный держит путь,

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем. (Воздух)

*( под музыку входит в зал воздух)*

**Воздух:** Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Скажите, зачем нам воздух? Каким он должен быть? Выполните мои задания и узнаете, мои правила о воздухе, который полезен для здоровья.

**Задание №3 «Кто быстрее передаст воздушный шарик своему товарищу»**

Ребята, а что внутри мячика? (воздух). Правильно.

Подбрасывая воздушный шарик, ребенок должен обойти вокруг ориентира и вернуться обратно, передать шарик следующему игроку.

**Задание №4 «Кто больше соберет предметов?»**

В обруче лежат различные предметы. Ребенок должен подбросить воздушный шарик, и пока он в воздухе, собрать в корзину как можно больше предметов. Шарик можно несколько раз подкидывать. Количество предметов одинаково у каждой команды.

**Воздух:** Молодцы ребята, хорошо справились с заданием. А теперь запомните мои правила.

*1. Гуляйте больше на свежем воздухе.*

*2. Летом спи с распахнутым окном.*

*3. Учись правильно дышать, чтобы силы укреплять, легкие тренировать.*

**Инструктор:** Все запомнили правила воздуха? Тогда отправляемся дальше? А для этого нам нужно встать в одну колонну друг за другом и пойти за мной.

*Дети перестраиваются и идут за ведущим змейкой между кубиками, кеглями, поставленными в одну линию.*

**Инструктор:** Вот мы и пришли. Ребята, как вы думаете, теперь к кому в гости мы пришли?

Я вам немножко подскажу, прочитав загадку:

Зимой падает,

Весной журчит,

Летом шумит,

Осенью капает? (вода)

**Инструктор**:Правильно, к воде!

**Вода:** Здравствуйте, ребята! Я – Вода! Вы меня узнали? А как вы думаете, зачем нужна вода? (ответы детей) Правильно! Человек, животные, птицы, растения не могут жить без воды.

А вот и наше первое задание. Под чем люди прячутся от дождя? *(ответы)*

**Задание №1 «Зонтики».**

*Ребенок с зонтиком добегает до кегли на другом конце площадки и возвращается назад, передает зонтик следующему игроку.*

**Инструктор**: Хорошо вы прячетесь от дождика, а вот вам следующее задание.

**Задание №2 «Не пролей ни капли».**

*Первые игроки команд бегут с пластмассовым стаканчиком к ведру с водой, набирают воду, возвращаются к команде и выливают воду в бутылку, отдают стаканчик следующему игроку и встают в конец колонны. Побеждает команда, которая быстрее наполнит бутылку водой.*

**Вода:** Молодцы ребята, хорошо справились с заданием. А теперь запомните мои правила.

*1. Не лей воду напрасно – береги ее.*

 *2. Без взрослых не лезь в воду на реке, озере.*

*3. Если не умеешь плавать, надевай спасательный жилет, надувной круг, а если, умеешь плавать, далеко не заплывай.*

*4. Не засоряй водоемы.*

*5. Будь чистым. Умывайся по утрам, мой руки перед едой.*

*(Вбегает девочка чумазая под музыку)*

**Девочка Чумазая:** Услышала шум, думаю, дай посмотрю, что случилось? Ой, как вас много. Вы чего тут собрались?

**Ведущий:** Ах, ты девочка Чумазая

 Где ты руки так измазала?

 Черные ладошки,

 На локтях дорожки (оглядывает ее).

**Девочка Чумазая:** Я на солнышке лежала,

 Руки кверху держала –

 Вот они и загорели.

**Ведущий:** Ах, ты девочка Чумазая

 Где лицо ты так измазала?

 Кончик носа черный будто закопченный.

**Девочка Чумазая:** Я на солнышке лежала,

 Носик кверху я держала –

 Вот он и загорел.

**Вода:** Ой, ли так ли?

 Так ли дело было?

 Отмоем все до капли.

 А дети мне помогут.

 Что нужно для этого?

(Дети отвечают. Вода вызывает детей помочь привести девочку чумазую в порядок. Ставит таз с водой, мыло, мочалку, полотенце, расческу. Дети начинают мыть девочке руки. Девочка чумазая сопротивляется, кричит).

**Девочка Чумазая:** Не трогайте ладошки,

 Они не будут белые –

 Они же загорелые.

**Вода:** А ладошки то отмылись!

**Девочка Чумазая:** (смотрит в зеркало) Это была грязь. (удивляется)

(Дети приводят девочку в порядок, расчесывают, заплетают).

**Инструктор:** Вот и закончилось наше веселое путешествие! Я надеюсь вам понравилось. Вы все сегодня показали себя быстрыми, ловкими, умелыми.

Вы всегда физкультурой, занимайтесь да от солнышка, воздуха и воды здоровья набирайтесь. Ведь

**Все вместе:** **Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья!**

**Ведущий:** Ребята, а вы слышали о новой болезни короновирусной инфекции

 COVID -19? Ребята, что это за болезнь?

**Дети:** Это простудное заболевание, как грипп.

**Воспитатель -** Это простудное заболевание, но никак грипп.

 Предлагаю вам посмотреть видеоролик об этой коварной инфекции.

**Видеоролик.**

***ПРАВИЛА:***

**1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

 **2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

 **3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

 **4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

**СКАЗКА «ВИРУС – КОРОНАВИРУС»**

 Жили – были дед да баба. Ели кашу с молоком, пили чай с крендельком.

Вдруг, откуда не возьмись, вирус страшный появился. Катится по белу свету, песенку поёт:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал.

В Америке я был,

Африку я обошёл

И в Россию я пришёл.

Пустите к себе жить.

Дед с бабой жили, не тужили. Руки с мылом они мыли, чай с малиной и лимоном пили, а когда пришёл Коронавирус, маски и перчатки носили. Заглянул в окошко Коронавирус, видит, нет ему тут места, и покатился дальше.

Катится Коронавирус, катится. Докатился до лесной тропинки, а навстречу ему заяц.

Остановился Коронавирус и говорит:

– Погладь меня, а я тебе песенку спою, – и запел:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал.

В Америке я был,

Африку я обошёл

И в Россию я пришёл.

Пусти, заяц, меня к себе жить.

А заяц отвечает:

– Я в маске хожу, перчатки ношу, витамины ем, чистым воздухом дышу, катись ты от меня.

Покатился Коронавирус дальше. Катится, а навстречу ему медведь. Остановился Коронавирус и запел:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал.

В Америке я был,

Африку я обошёл

И в Россию я пришёл.

Пусти, медведь, меня к себе жить.

А медведь отвечает:

– Я новости сорокины слушаю, в маске хожу, лапы с мылом мою, малину люблю. Нам с тобой не по пути. Катись ты, вирус, от меня.

Делать нечего, покатился Коронавирус дальше. Катится вирус по лесной дорожке, а навстречу ему волк. Увидел волк вирус и спрашивает:

– Ты кто?

– Я вирус – Коронавирус, хочешь спою? – и запел:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал,

В Америке я был,

Африку я обошёл

И в Россию я пришёл.

Пусти, волк, меня к себе жить. Будем мы с тобой дружить.

А волк отвечает:

– Слышал я про тебя, вирусы мне не друзья. Я спортом занимаюсь, зимой и летом закаляюсь. Катись ты, вирус, от меня.

Делать нечего, покатился Коронавирус дальше. Катится вирус по лесной дорожке, песенки поёт, кто маски не носит, руки не моет – всех заражает. Повстречалась вирусу лиса.

Спрашивает лиса:

– Ты кто такой, в короне золотой?

Вирус запел свою песенку:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал,

В Америке я был,

Африку я обошёл

И в Россию я пришёл.

Пусти, лиса, меня к себе жить. Будем мы с тобой дружить.

Лиса была непослушной, лесные сорокины новости не слушала, лапы с мылом не мыла, перчатки и маску не носила, витамины не любила.

– Славно, вирус, ты поёшь. Сядь мне на носок да пропой ещё разок, а я послушаю, – сказала лиса.

 Сел Коронавирус лисе на нос и запел:

– Я вирус – Коронавирус…

Тут лиса проглотила Коронавирус и пошла по лесу гулять. Идёт лиса по лесной тропинке, песенки поёт.

Вдруг поднялась у лисы высокая температура, горло заболело, кашель сильный наступил, силы стали пропадать, дышать тяжело. Заплакала лиса и стала на помощь звать. Услышали звери, как лиса плачет. Позвали доктора Айболита на помощь.

Айболит из Африки на помощь в лес спешит, не ест, не спит. Прилетел Айболит день и ночь у норки лисы сидит. Микстуры, таблетки лисе он даёт, а лиса Айболита слушает, микстуру пьёт, витамины кушает.

Вылечил Айболит лису. Теперь она лапки моет, перчатки и маску носит. Со спортом дружит, витамины любит.

– Не ходите, звери, без масок, перчаток вы гулять. Там вирус – Коронавирус в лес пришёл, лису заразил и дальше пошёл, – сказал Айболит.

Послушались звери доктора Айболита стали маски, перчатки носить, от дома не стали далеко уходить.

Витамины кушали, советы доктора Айболита слушали. И победили они вирус – Коронавирус, ушёл он из леса навсегда.

Вот и истории конец, а кто внимательно слушал – молодец.