**Спортивное развлечение для детей старшей и подготовительной групп***«****Лепестки здоровья****»*

Цель: создание условий для расширения представлений детей о составляющих ЗОЖ

Задачи:

- создать условия для расширения представлений детей о составляющих ЗОЖ; совершенствовать умение выполнять физические упражнения в процессе игр;

- способствовать физическому развитию детей;

- содействовать воспитанию дружеских отношений между детьми;

Оборудование : **лепестки цветка**, муляжи фруктов и овощей, фломастеры, стоики, конверты с загадками, палки, мячи, скакалка,

## Ход развлечение:

Звучит песня, про осень. Дети заходят в зал.

Инструктор: Добрый день, гости дорогие. Добрые девчонки, мальчишки озорные. Очень рада я гостям. Много с вами мы узнаем, в игры осенние поиграем.

Листья солнцем наливались,

Листья солнцем пропитались.

Налились, отяжелели.

Зашуршали по кустам,

Поскакали по сучкам.

Ветер золото кружит,

Золотым дождем шумит!

Инструктор: Ребята, о каком времени года это стихотворение?

Дети: Об осени.

Стихи:

Весёлый маляр наугад

Разбрызгал чудесные краски,

И леса осенний наряд

Нас манит, как добрая сказка.

Наступила осень

Пожелтел наш сад.

Листья на берёзе,

Золотом горят.

Не слыхать весёлых

Песен соловья

Инструктор: А кто из вас, ребята, знает, что закалка помогает? Что полезно нам всегда

Дети: солнце, воздух и вода!

Инструктор: Наш осенний марафон

Мы начнем сейчас.

Если хочешь быть **здоровым**,

Прыгай, бегай и играй,

Никогда не унывай!

Будешь ловким, сильным, смелым,

Быстрым и умелым! Но для начала разминка.

(Разминка *«Если хочешь быть****здоров****»*)

Инструктор: Ребята, а вы знаете, что на свете есть цветок **здоровья**? Он состоит из разных **лепестков**, которые все вместе и составляют наше **здоровье**, говорят, что кто соберёт этот цветок, будет весь год **здоровым**. Вы хотите быть **здоровыми**, ходить в детский сад и не болеть? Тогда я предлагаю вам найти все **лепестки цветка и собрать их**. Согласны? Но собрать цветок не так просто. Сначала мы должны выполнить задания на станциях, и отгадать загадку, а по отгадке найти **лепесток**. Ну что, справимся?



Инструктор: Показывает конверт,читает названия станции и задание:

Инструктор: первая станция *«Чистюля»*

Инструктор: а вы знаете ребята, что чистота залог **здоровья**, а кто же лучшие помощники в этом - *(зубная щётка, расчёска, шампунь и мыло)*

Эстафета: *«Подтяни мыло»*

Перед каждой командой лежит гимнастическая палка с верёвкой, в конце привязано мыло. Задача игроков – накрутить верёвку и приблизить к себе мыло, вернуться к своей команде, второй раскручивает палку с мылом.

Инструктор: ребята, а вы сами одеваетесь, на прогулку, а аккуратно за вещами следите, тогда мы сейчас проверим

Эстафета: *«Рассеянный»*

Дети стоят на старте. По сигналу 1-й бежит к стульчику, выворачивает шорты, вешает, бежит обратно передавая эстафету,2-й бежит и снова переворачивает шорты на изнанку, и тд.

Инструктор: Что бы найти **лепесток**,отгадайте загадку:

По асфальту я скачу,

Через двор в траву лечу.

От друзей меня не прячь,

Поиграй-ка с ними в. *(мяч)*

Как вы думайте где находится **лепесток**? (дети ищут **лепесток**, находят стеллажи с мячами, прикрепляют его к сердцевине цветка.)



Станция *«****Здоровая еда****»*

Инструктор: Давайте вспомним для начала, что мы относим к **здоровой еде**? *(овощи, фрукты, ягода)*

Игра *«Овощи, фрукты, ягода»*, под музыку дети бегают по малому, и большому кругу, по сигналу *«ОВОЩИ»* - Дети строятся в круг, по сигналу *«ФРУКТЫ»* -перестроение в колонну, по сигналу *«ЯГОДА»* -дети перестраиваются в шеренгу.

Эстафета: *«Поменяй предмет»* - дети строятся в колонну по одному.

Перед каждой командой лежит обруч с муляжами вредных продуктов, в обруче напротив муляжи полезных продуктов. Задача игроков – взять вредный продукт добежать до противоположного обруча, поменять его на полезный и вернуться к своей команде.

Инструктор: Что бы найти **лепесток**,отгадайте загадку:

У поля есть две половины, по краям весят корзины, то пролетит над полем мяч, то меж людей несется вскачь, его все бьют, но мяч не зол, ведь с ним играют в ….*(баскетбол)*



Как вы думайте где находится **лепесток**? (капитаны ищут **лепесток**, находят под баскетбольной корзиной, прикрепляют его к сердцевине цветка.)

Инструктор: следующая станция *«Безопасность»*

А сейчас мы с вами вспомним слова из сказки кошкин дом: «тили бом, тили бом, загорелся кошкин дом… раз, раз, раз и огонь погас, но остались угольки,

вспомним такое ребята,что же такое безопасность.

Эстафета: *«Вызов пожарной бригады»*

Дети стоят на старте. По сигналу бегут *«змейкой»* между стойками, добегают до модуля,и вызывают пожарных: пишут фломастером на листке 01.

Эстафета: *«Собери угольки»*

По сигналу первый участник надевает резиновую перчатку, бежит до *«горящего»* *«кошкиного дома»* *(построенный из модуля)* берет 1 красный маленький кубик (уголек, бегом возвращается в свою команду и кладет кубик в ведро.

Инструктор: Пришло время, узнать где находиться следующий **лепесток**,отгадайте загадку:

В руки ты меня возьми, прыгать поскорей начни. Раз прыжок, два прыжок, Угадай, кто я дружок *(скакалка)*

(Дети находят **лепесток**, под скакалками, прикрепляют его к сердцевине цветка.)

Инструктор: следующая станция *«****Здоровые привычки****»*

Игра: *«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»*

Дети договариваются какую полезную привычку они покажут второй команде, та в свою очередь должна угадать *(чистят зубы, расчёсывается, делают зарядку)*

Затем вторая команда. *(****здороваются****, спят, умываются)*

Инструктор: Пришло время, узнать где находиться следующий **лепесток**,отгадайте загадку: *(обруч)*

(Дети находят **лепесток**, приклеенным к обручам, прикрепляют его к сердцевине цветка.)

Инструктор: следующая станция *«Солнце, воздух и вода»*

Эстафета: *«Водоносы»*

Дети стоят на старте. По сигналу бегут с ведром в котором находится *«вода»*, в качестве *«синих платочков»*, добегают до пустого ведра, и переливают *«платочки»*, возвращаются к команде передовая ведро.

Эстафета: *«Солнышко»*

Дети стоят на старте, в руках по желтой ленте. По сигналу бегут с лентой к обручу кладут свой лучик, возвращаются к команде передовая эстафету.

Инструктор: Пришло время, узнать где находиться следующий **лепесток**,отгадайте загадку: *(гимнастическая стенка)*

(Дети находят последний **лепесток**, приклеенным на стенке, прикрепляют его к сердцевине цветка.)

 Инструктор: ну вот, ребята, мы собрали цветок **здоровья**

Я желаю вам ребята, быть **здоровыми всегда**! но добиться результата невозможно без труда. Физкультурой занимайтесь ежедневно по утрам. и конечно, закаляйтесь - это так поможет вам



Выход из зада под музыку.