# Музыкально-спортивное развлечение для старших дошкольников «Будем здоровы!»

Задачи:

Формировать привычку к здоровому образу жизни;

Уточнять элементарные представления о здоровом образе жизни и выполнении культурно-гигиенических навыков;

Развивать физические качества (быстрота, ловкость, чувство сплачености).

Оборудование: детские костюмы доктора Айболита, Лисы, Зайчика, Зайчихи, Барбоса, медсестры; спортивные костюмы (яркие футболки, шорты, эмблемы для каждой команды (по количеству участников, инвентарь для эстафет, музыкальное сопровождение(музыкальный центр, ноутбук).

Ведущий.

«Здравствуйте», -ты скажешь человеку.

«Здравствуй», -улыбнется он в ответ.

И наверно, он пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

«Добрый день», - тебе сказали.

«Добрый день»- ответил ты,

Как дв ниточки связали

Теплоты и доброты.

А. Кондратьев

Дело в том что слово «здравствуйте» особенное. Когда мы его произносим, то не только приветствуем друг друга, но и желаем человеку здоровья, хорошего настроения, тепла и добра. Так пусть же здоровье и доброта остаются с нами всегда.

Мне, ребята, подскажите,

Разобраться помогите,

Кто про здоровье объяснит,

Про чистоту и внешний вид?

Кто нас излечит и оздоровит?

Кто самый добрый доктор?

Это доктор…

Дети. Айболит!

Под музыку выходит доктор Айболит (ребёнок)

Сценка «Айболит и звери»

(по К. Чуковскому)

Ребенок.

Добрый доктор Айболит,

Он под деревом сидит,

Приходи к нему лечиться

И корова. И волчица,

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор Айболит!

И пришла к Айболиту лиса…

Лиса.

Ой, меня укусила оса.

Ведущий.

И пришёл к Айболиту Барбос.

Барбос.

Меня курица клюнула в нос.

Ведущий.

И прибежала зайчиха и закричала…

Зайчиха.

Ой-ой, мой зайчик, мой мальчик

Попал под трамвайчик!

Ведущий

И привели к нему зайку,

Такого больного, хромого.

И доктор вылечил ножку,

И заинька прыгает снова!

Все мы знаем эту замечательную историю о добром докторе Айболите. Попросим его открыть нам секрет, как быть здоровым?

Айболит.

Чтоб здоровье сохранить,

Аккуратным надо быть,

Правильно питаться,

Спортом заниматься

И прививок не бояться!

Посмотрю, проверю я,

Как у вас в лесу

Все ли зверята любят чистоту?

Зайчик

Сам я встал сегодня рано,

Чисть зубы сам пошел,

Сам умылся из-под крана

И расческу сам нашел.

Полюбуйтесь на меня,

Вот такой чистюля я!

Зайчиха

Чистим зубы дважды в сутки,

Чистим долго три минутки.

Щеткой чистим не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной,

Чистим щеткой вверх и вниз,

Ну, микробы, берегитесь!

Лиса

Кран, откройся, нос, умойся,

Мою сразу оба глаза,

Мою ушки, мою шейку,

Вытираюсь хорошенько,

Умываюсь, обливаюсь,

Чистой и опрятной

Быть всегда стараюсь!

Барбос

Умываюсь непременно

Утром, вечером и днем,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Айболит

Дорогие мои дети,

Очень, очень вас прошу,

Уважаемые дети,

Соблюдайте чистоту!

От болезней есть прививки,

И от кори, и от свинки,

От гриппа, дифтерии

И даже столбняка!

Лиса. Мы все должны привиться правильно!

Зайчиха

Ведь даже у прививок есть

Строгий, строгий график

С названием «календарь»!

Персонажи уходят.

Айболит

Я продолжаю свой рассказ,

Сейчас приступим мы к осмотру.

Выходят два ребенка- пациента. Айболит обращается к первому.

Откройте рот, дышите- не дышите.

(Ко второму) Встаньте, спиною повернитесь,

У вас простуды часто?

Все, мне диагноз ясен!

Диван, компьютер, телевизор,

Печенье, пряники, конфеты.

Всем срочно в зал-

Гимнастика, массаж,

Отвары трав, режим плюс витамины,

И вы болезнями непобедимы!

Медсестра

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Гулять, купаться, прыгать, бегать,

Ходим босым по траве,

Водой холодной умываться,

И просим к нам на ЛФК!

Ведущий. Отгадайте загадку:

Её делаем мы по утрам,

Она подарит бодрость нам.

Дети отгадывают. Выходит спортивная группа.

1-й ребёнок

Для чего нужна зарядка,

Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

2-й ребенок

Бодрость духа сохраняет,

Быть здоровыми велит,

Стать веселым, а не хмурым

Нам поможет физкультура!

3-й ребенок

Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку,

Двигайся веселей,

Будешь здоровей!

4-й ребенок

Да, лениться не годиться.

Помните ребята,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку!

Разминка «Все спортом занимаются» выполняется всеми участниками по показу спортивной группы. Дети делятся на две команды (заранее обозначены символами на футболках у каждого ребенка) .Проводится игры-эстафеты.

Вперед, на мяче!

Дети поочередно двумя командами выполняют прыжки на футболе с продвижением в перед (дистанция 6-8 м) до ориентира. Обратно пробегают, передавая эстафету следующему игроку команды.

Быстрый мяч!

Игроки команд стоят парами, лицом друг к другу, у одного игрока мяч. По сигналу дети начинают двигаться приставным шагом боком, перебрасывая мяч двумя руками. Добежав до ориентира, берутся за руки и бегом возвращаются к своей команде. Движение и начинается следующая пара.

Большая эстафета

Игроки обеих команд преодолевают полосу препятствий: перепрыгнуть через дуги, бросить мяч в баскетбольную корзину, перепрыгнуть на одной ноге через обручи, встать на кубик ударить в бубен и затем бегом вернуться обратно, передать эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, быстрее всех выполнившая задание.

Ведущий. Закончены соревнования, объявляем результат.

Спорить здесь не нужно,

В наших соревнованиях

Победила дружба!

Айболит

Вот все мои секреты,

Они просты, понятны.

Почаще улыбайтесь,

Любите витамины,

Свежий воздух,

Движение и труд!

И все мечты исполняться,

И все и тогда получиться,

Все будет хорошо!

Будьте здоровы!

Ведущий

Спасибо, Айболит, за добрые слова,

Х мудрей проще нету!

Будем мы стараться,

Чтоб здоровыми остаться!