**Сценарий досуга «Быть здоровыми хотим!»**

**в старшей и подготовительной группе.**

**Дата проведения: 23.09.2021**

Составила: Новокшонова О.В., инструктор по физической культуре

**Цель:** укрепить здоровье через физические упражнения и подвижные игры, популяризировать здоровый образ жизни.  
**Задачи:**  
Образовательные: привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.  
Развивающие: развивать физическое здоровье у детей; развивать опорно-двигательный аппарат; развивать физические качества: быстрота и ловкость.  
Воспитательные: воспитывать интерес к эстафетам, спортивным играм; воспитывать интерес к спорту; воспитывать дружеское отношение друг к другу.  
**Оборудование:** 3 письма в конвертах, обручи, малые мячи по количеству детей.

**Ход:**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами не обычное занятие. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие. Как думаете, как называется эта страна?  
**Дети:** (самый интересный вариант оставить).  
**Инструктор:** Молодцы, правильно назвали. Наверно, вы в этой стране уже бывали. Ребята из … (этой страны) хотят поделиться своим секретом здорового образа жизни с нами. Но прямо говорить нам его не хотят, они хотят проверить вас.  
Смотрите ребята, нам пришло письмо от них. В этом письме стихотворение. Наверно это первый секрет.  
  
*Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
В мире нет рецепта лучше -  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет -  
Вот и весь секрет!  
Приучай себя к порядку -  
Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
(Е. Курганова)*  
  
**Инструктор:** Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни?  
**Дети:** спорт, зарядка, разминка, физкультура.  
**Инструктор:** Молодцы! Я тоже так подумала. Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, получим второе письмо.  
Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись Не зевай и не ленись,  
На разминку становись! (под **песню: «У жирафа пятна, пятнышки везде».)**  
  
Разминка:  
**Инструктор:** Молодцы ребята, очень дружно делали. Смотрите, а вот и второе письмо. А в письме только одно слово: «Питание. Что же они имели в виду?  
**Дети:** правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипсы и т.д.  
**Инструктор:** Я тоже так подумала. А в конверте появились слова:

«Полезное-вредное», это похоже, ребят, игра какая-то.

**Игра: «Полезное-Вредное» - (полезное-хлопаем, вредное-топаем.**

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок

2**.**Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград

3. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, будь, как кипарис

4. Не забудь перед обедом пирожком перекусить.

Кушай много, чтобы  больше свой желудок загрузить

5. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

6. Лук, петрушка и капуста, ты попробуй это вкусно.

7. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Инстуктор:**

Чтобы быть здоровым, нам нужны витамины.Только наши витамины (шары) рассыпались, а их нужно собрать.

**Игра: «Собери витамины**».

 Выполнение задания**:** дети стоят в колонне. Напротив команды, стоят ворота,   за воротами -  корзина. Нужно добежать до ворот, пролезть под ними,  взять один шар (витаминку), добежать до команды, положить шар в   корзину своей команды. Каждый игрок может брать только  один шар.

**Инструктор:** Молодцы, ребята. Вы еще у нас очень ловкие. Пришло третье письмо. И это письмо у нас не пустое. В нём слово: «Грязь». Какие ваши догадки? Чему вредит грязь?  
**Дети:** грязь вредит здоровью, в ней микробы, нужно мыть руки, умываться, мыться.  
**Инструктор:** Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках не их было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой. Так же нужно коротко стричь ногти. Тоже самое можно сказать о носовом платке. Он необходим при кашле и чихании. Не забывайте прикрывать рот рукой, чтобы микробы не летели на людей.  
**Игра «микробы».**

Инструктор бросает мячами в детей, в кого попали, тот выбывает из игры.

Нужно уворачиваться от микробов, чтобы быть здоровыми.

**Инструктор:** А сейчас мы проверим как вы запомнили секреты здоровья.

Поиграем в игру**: «Вертушка здоровья».**

Играющие встают по кругу и передают мяч из рук в руки под музыку, как музыка заканчивается, тот, на ком остановился мяч, говорит секрет здоровья.

**Инструктор:** Молодцы, вы много знаете теперь о здоровье.Жители Здоровляндии довольны вами.  
А теперь давайте покажем им какие упражнения мы знаем.

Следующая игра: **«Ровным кругом».**

**Инструктор:** Молодцы ребята. Вы такие умные и ловкие.

«Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять».