Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида «Солнышко» с. Тербуны

Тербунского муниципального района Липецкой области

Подготовили и провели:

Зуева Татьяна Витальевна

Шматова Марина Александровна

с. Тербуны, 2022

**«Здоровым быть - со спортом дружить»**

**Цель:**

- закрепить у детей знания о здоровом образе жизни;

- продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, прыгучесть;

- продолжать воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам, организованность, настойчивость в достижении положительных результатов.

-учить детей заботиться о своем здоровье.

**Оборудование**: 2 мяча, канат, карточки с изображением видов спорта, кегли, 2 самоката, витаминки по количеству детей.

**Ход развлечения**

**Воспитатель:** Мы живем в стране большой,

                         Щедрой и богатой,

                         И не жалко ничего

                         Ей, для вас ребята

                         Стадионы новые

                         Дарит вам она,-

                         Чтобы вы здоровыми

                         Выросли, друзья!

                         Чтобы каждый стал сильней,

                         Чтобы каждый стал смелей.

                         И хорошими делами,

                         Помогал стране своей!

**Воспитатель:**Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить,

Сегодня путешествие должны мы совершить,

На свете есть ещё одна страна, и имя ей дано «Витаминия»

**Воспитатель:**Ребята, а вы хотите отправиться в страну "Витаминия"? (ответы детей), ну тогда нам надо как следует размяться.

**Воспитатель:**

Все собрались? Все здоровы?

 Бегать и играть готовы?

 Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,

 На разминку становись!

 Веселые движения – полезные движения,

 Кто ими занимается – здоровья набирается,

 А кто не занимается – с болезнями намается.

***Разминка под песню "Зарядка".***

**Ведущий:**Ребята посмотрите, пока мы разминались мы в "Витаминии" оказались.

(*Выходит Витаминка)*

**Витаминка**: Здравствуйте, ребятишки девчонки и мальчишки. Зовут меня Витаминка. Я очень рада вас видеть в своей стране. В моей стране все любят заниматься спортом, наш девиз «Здоровым быть-со спортом дружить», а вы любите заниматься спортом?

Ну тогда у меня для вас есть задание, вы готов его выполнить ?

Вам необходимо разделиться на две команды. Одна команда будет называться витамин А, а вторая витамин В.*(дети деляться на две команды)*

И так, начнем.

**«Прыжки, зажав мяч между колен».**

В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обратно – взять мяч в руки и вернуться бегом.

**Витаминка:**Молодцы! Замечательно справились с первым заданием. Давайте двигаться дальше.

**«Перетягивание каната».**

В строй скорее становись, да покрепче за канат держись!

**Витаминка:** Девочки – внимание! Мальчики – внимание! Есть для вас еще одно веселое задание!

**«Виды спорта».**

Витаминка показывае картинки, а дети называют вид спорта изображенный на ней.

**Витаминка:**

А сейчас проверим чья команда быстрее и ловчее.

**«Эстафета на самокатах».**

Каждый участник команды, начиная с первого, берет самокат и едет вперед, объезжая при этом кегли, расставленные на расстояние 1-1,5 метра друг от друга (5-7 кегль). Обратно участник возвращается по прямой, передавая эстафету второму участнику.

**Витаминка:** Вижу что вы все быстрые и ловкие, но у меня в запасе ещё одно задание .

**«Загадки».**

1.У того спортсмена стать-

Всем пример нам можно брать.

 Но пришлось ему немало

 Попотеть в стенах спортзала.

 (Атлет)

2. Эти фрукты не съедобны,

 Но огромны и удобны.

 Их иной спортсмен часами

 Лупит сильно кулаками.

 (Боксерские груши).

3. Кто гантели  поднимает,

 Дальше всех Ядро бросает?

 Быстро бегает,

 Метко стреляет,

 Как, одним словом их всех называют?

 (Спортсмены)

4. Стукнешь о стенку –

 А я отскачу,

 Бросишь в корзину –

 И я проскочу.

 Я из ладоней в ладони

 Лечу –

 Смирно лежать

 Я никак не хочу!

 (Баскетбольный мяч)

5. Два кольца

 И две веревки –

 Я на них

 Вращаюсь ловко.

 (Спортивные кольца)

**Витаминка:** И с этим заданием вы справились отлично. А вы знаете что такое витамины?

**«Витамины – это такие таблетки, которые растут на ветки»**Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

А вы любите витамины? Я вам приготовила сюрприз! Детям раздают витамины.

**Витаминка:** На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

**Витаминка:** Мне пора с вами прощаться, а вам пора возвращаться домой. До свидания детвора.