

# Я здоровье берегу, сам себе я помогу.

*Физкультурно – оздоровительное развлечение  
для детей средней группы.*

## **Цель:**

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности.

## **Задачи:**

- ✓ способствовать формированию основ здорового образа жизни через спортивные развлечения;
- ✓ воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- ✓ воспитывать коллективизм, умение играть в команде, сопереживать;
- ✓ доставить детям радость от участия в подвижных играх;
- ✓ развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

## **Оборудование и материал:**

Атрибуты для подвижных игр и эстафет.

**Ведущий:** - Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье.

При встрече обычно говорят это доброе, волшебное слово, желая друг другу здоровья.

- Кто хочет из вас быть здоровым? Поднимите руки.

- А почему вы хотите быть здоровыми? Чтобы не болеть!

Но для того, чтобы быть здоровым необходимо каждый день укреплять свое здоровье.

А начнем мы укреплять здоровье – с рук. Поиграем с пальчиками.

**Пальчиковая гимнастика: «Моя семья».**

Пальчики дружные гладить одной рукой кисть другой руки

Все такие нужные!

Этот пальчик – дедушка указательным пальцем левой руки до большого пальца правой руки.

Этот пальчик – бабушка дотронуться до указательного пальца.

Этот пальчик – папочка дотронуться до среднего пальца.

Этот пальчик – мамочка дотронуться до безымянного пальца.

А этот пальчик – я, дотронуться до мизинца.

А это вся моя семья! Выполнить движение «фонарики».

**ведущий :** Продолжим укреплять свое здоровье. Я предлагаю вам пройти по волшебным дорожкам, укрепим наши ножки.

-Давайте скажем волшебные слова:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу

*Звучит веселая музыка. (Дети ходят по дорожкам здоровья).*

-А еще дети, чтобы быть всегда здоровыми, нужно следить за чистотой.

Чистота – залог здоровья,  
Чистота нужна везде:  
Дома, в садике, в школе, на работе,  
И на суше, и в воде.

-Ребята, а вы знаете, какие предметы личной гигиены, должны быть у каждого человека, чтобы быть чистыми и опрятными.

*Дети перечисляют предметы личной гигиены.*

**ведущий :** молодцы, ребята! Вы хорошо знаете предметы личной гигиены. «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать?

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт – помощник, спорт – здоровье.  
Спорт – игра!

Всем участникам! Физкульт! Ура!

**Ведущий :** Тогда приступим к тренировке. Я пожелаю успеха обеим командам в предстоящих соревнованиях и давайте перейдем к нашим эстафетам.

### **1. эстафета «Весёлые скачки»**

На лошадку я вскачу,  
«Иго-го-го!» - я закричу.  
Чуть сожму её бока,  
Поскакал я, мам. Пока!  
(Е.Арс)

Нужно проскакать на палочке – «лошадке» вокруг конуса, прискакать обратно и передать палочку - "лошадку" товарищу.

### **2.эстафета «Кто быстрее?»**

С погремушкой в руках пробежать «змейкой» между кеглями и передать эстафету следующему участнику.

**Ведущий:** А сейчас, ребята, мы поговорим с вами о витаминах.

«Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

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, овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

### **3. эстафета «Собери урожай овощей и фруктов»**

(муляжи фруктов и овощей лежат в обруче на полу на расстоянии 3м от команд, одна команда собирает овощи, а другая – фрукты, каждый игрок из команды бежит вперед и берет овощи или фрукты из обруча, кладет в корзину).

**Ведущий :** «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

*Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.*

**Ведущий :** «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,...) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

### **Игра «Кот и мыши»**

**Ведущий :** «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

### **Подвижная игра «Цветные автомобили»**

**Ведущий:** А сейчас мы с вами, ребята, поиграем в игру.

### **ИГРА малой подвижности « Дружба»**

Дети встают в круг, берутся за руки и идут.

« Мы идем по кругу,  
Найдем себе мы друга,  
Найдем себе мы друга,  
Найдем себе дружка»

**Ведущий:** 1,2,3- друга себе найди!

Дети ищут, кто быстрее найдёт себе пару.

**Ведущий:** А теперь на прощанье вам, ребята, наш 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!

Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

Никогда не унываю и улыбка на лице

Потому что принимаю **витамины А, В, С!**

**Ведущий:** Ну, вот и закончилась наша тренировка.

Всем ребятам до свидания!

