**Спортивно-оздоровительное развлечение  Путешествие в страну Здоровячков**

Возрастная группа — старшая группа.

Цель — пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

Интеграция образовательных областей

***«Физическое развитие»***

* Способствовать комплексному развитию двигательных навыков.
* Формировать умения соревновательной деятельности.
* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, учить делать массаж. ***«Социально-коммуникативное развитие»***
* Развивать положительные эмоции, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.
* Содействовать развитию игровой двигательной деятельности.

***«Художественно-эстетическое развитие»***

* Обогащать музыкальный опыт детей.
* Формировать умение соотносить движения с музыкой.

**Виды детской деятельности:**

* двигательная,
* коммуникативная,
* игровая,
* музыкально-художественная.

**Персонажи:**

* ведущий — Андрейка-Неболейка,
* Баба Яга,
* Доктор Айболит.

**Оборудование:**

* корзины (по количеству команд)
* обручи с мелкими предметами, например кубиками (по количеству команд)
* кегли («градусники»)
* стульчики
* ориентиры (по 3—4 на каждую команду)

**Музыкальное сопровождение:**

* спортивный марш, ритмичная музыка для ОРУ, «Песня Красной Шапочки» (муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Кима), «Зверобика» (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта и О. Левенбука);
* музыка под выход Бабы Яги, для проведения эстафет, под выход Доктора  Айболита;
* аудиозапись «Шум дождя» для выполнения массажа.

**Ход развлечения**

В зал входит Андрейка-Неболейка.

**Андрейка.** Здравствуйте, ребята! Я — Андрейка-Неболейка. Приглашаю всех на спортивный праздник! Будем бегать, играть, соревноваться физкультурой заниматься! Как вы думаете, зачем нужно заниматься физкультурой?

**Дети.** Для того чтобы быть здоровыми!

**Андрейка.** Вы скажите мне, ребятки, утром делали зарядку?

**Дети.** Да!

**Андрейка.** В три шеренги становитесь, подтянитесь, улыбнитесь! Начинается зарядка!

Под ритмичную музыку дети выполняют общеразвивающие упражнения по показу педагога. Под музыку вбегает Баба Яга.

**Баба Яга.** Ой, чем это вы тут занимаетесь? И меня не позвали!

**Андрейка.** Мы делали зарядку. А сейчас мы оправляемся в путешествие в Страну здоровячков. Баба Яга, ты с нами пойдешь?

**Баба Яга.** Конечно!

**Андрейка.**  
В путь-дорогу собираемся,  
За здоровьем отправляемся.  
Впереди препятствий много —  
Будет трудная дорога!

Дети строятся в колонну по одному и под «Песню Красной Шапочки» идут, выполняя различные движения.

**Андрейка.** Ой, какая незадача: в горах случился обвал и наш путь преградили камни, которые нам придется убрать!

***Эстафета «Перенеси больше предметов»***

Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6—7 шагах от стартовой линии обручи — в них произвольном порядке лежат мелкие предметы. Количество предметов в 2 - 3 раза превышает количество участников команды.

Первые участники бегут к своему обручу, «змейкой» обегая фишки, и переносят предметы по одному в корзину, находящуюся возле стартовой линии; передав эстафету следующему участнику, встают в конец колонны.

Следующие участники выполняют те же действия.

**Андрейка.** Объявляю привал! Баба Яга, мы с ребятами хотим проверить, знаешь ли ты предметы личной гигиены. Я буду загадывать загадки, а ты попробуй, отгадай.

Андрейка-Неболейка загадывает загадки, Баба Яга отвечает неправильно, затем дети дают верный ответ.

Целых двадцать пять зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.  
*(Расческа)*

Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.  
*(Мыло)*

Мягкое, пушистое,  
Чистое-чистое.  
Об него мы руки вытираем.  
И на место убираем.  
*(Полотенце)*

**Андрейка.** Дарим тебе, Баба Яга, предметы личной гигиены. Пользуйся ими каждый день, и ты станешь не только красивой и опрятной, но и здоровье сохранишь.

Дети вручают Бабе Яге полотенце, мыло и расческу.

**Андрейка.** На нашем пути — высокие горы. Не беда: мы можем перейти их через тоннель.

***Эстафета «Гусеница»***

Дети делятся на две команды. Участники каждой команды выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, поставив ноги на ширине плеч. Участники, замыкающие колонны, начинают ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. За ним поточно ползут и остальные.

**Андрейка.**  
Сколько снега выпало. Давайте слепим снеговика.

**Самомассаж «Снеговик»**

Раз – рука, два – рука,

*(вытянуть вперед одну руку, затем другую)*

Лепим мы снеговика.

*(круговыми движениями растирать ладони друг о друга)*

Мы скатаем снежный ком -

*(ладонями делают круговые движения по бедрам).*

Вот такой,

*(разводят руки в стороны, показывают большую величину кома).*

А потом поменьше ком –

*(растирают ладонями бока)*

Вот такой,

*(показывают руками величину кома поменьше).*

А наверх поставим мы,

*(поглаживают ладонями щеки)*

Маленький комок.

*(соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии)*

Вот и вмиг вышел снеговик .

*(ставят руки на бока и делают повороты корпуса вправо – влево).*

**Баба Яга.** Запомню ваш массаж и буду делать его со своими лесными друзьями.

**Андрейка.** Какой свежий и чистый воздух… Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

**Дети.** Да, полезен.

***Дыхательная гимнастика – Сдуй снежинку с ладошки***

**Андрейка.** Ура! Мы добрались до Страны здоровячков!

Что за гость нас здесь встречает?  
Как зовут его, узнай.  
А для этого загадку поскорее отгадай.  
Приходи к нему лечиться  
Зверь любой, любая птица.  
Всем помочь он поспешит,  
Добрый доктор…

**Дети.** Айболит!

Под музыку входит Доктор Айболит.

**Айболит.** Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Я рад приветствовать вас в Стране здоровячков. С чем вы пожаловали?

**Андрейка.** У нас сегодня праздник здоровья. Мы знакомим Бабу Ягу с правилами здорового образа жизни.

**Айболит.**  
Вот теперь мне все понятно.  
Рад за вас я от души,  
А знакома вам зарядка,  
Дорогие малыши?

**Дети.** Да!

**Айболит.**  
Молодцы, вопрос второй  
Будет посложнее:  
Кто звериную зарядку  
Показать сумеет?

**Ведущий.** Ребята наши все умеют. Посмотрите, Доктор, как ребята исполнят танец «Зверобика».  
***Танец «Зверобика»***

**Айболит.** Замечательно, друзья! Я вам дам полезные советы, как сохранить и укрепить здоровье. А сейчас будем играть и здоровье укреплять.

***Эстафета «Доктор Айболит»***

Дети делятся на две команды. У капитанов в руках по одному «градуснику» (кегли). Напротив каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно «смерить температуру». Первый участник бежит, «ставит градусник», возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает «градусник» у больного и бегом возвращается к команде.

**Айболит.** Молодцы, ребята! Вижу, все вы ловкие и быстрые. А умеете ли вы отгадывать загадки о здоровье? Сейчас проверим. Отвечайте хором.

Чтоб здоровым, чистым быть,  
Нужно руки… (с мылом мыть).

Здоровье в порядке —  
Спасибо… (зарядке).

Ежедневно закаляйся,  
Водой холодной… (обливайся).

Защититься от ангины  
Нам помогут… (витамины).

**Андрейка.** Молодцы, все загадки разгадали! Наше путешествие в Страну здоровячков подошло к концу. Доктор Айболит, вы обещали нам дать советы, чтобы быть здоровыми.

**Айболит.**  
Совет 1.  
Рано утром просыпаться,  
И водичкой умываться,  
И зарядкой заниматься,  
Обливаться, вытираться,  
Аккуратно одеваться.

Совет 2.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Совет 3.  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулку в лес ходите —  
Он вам силы даст, друзья.

Все благодарят Айболита за советы, Доктор угощает яблоками (соком), затем прощается и уходит.

**Баба Яга.** Спасибо, ребята, теперь я все знаю о правилах гигиены и о здоровье. Так здорово, что я подружилась с вами! Мне пора уходить. Рассажу всем сказочным героям о здоровье. До встречи!

**Андрейка.** Ребята, вам понравилось наше путешествие? Я желаю вам, ребята, расти послушными и здоровыми на радость вашим папам и мамам. Сейчас мы пойдем в группу и подкрепим свой организм витаминами.