**Сценарий спортивного развлечения «Здоровому- все здорово!» (старшая группа)**

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни.

Программное содержание: формировать представление о здоровье, как одно из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о продуктах питания; воспитывать интерес к подвижному образу жизни; создать радостное настроение.

 Ход развлечения:

Дети выходят на спортивную площадку и строятся по росту в одну шеренгу. И неожиданно появляется (печальная) Белоснежка и держит в руках горшочек с цветком без лепестков.

**Белоснежка**: «Здравствуйте, ребята! В нашем лесу случилась беда! Мои друзья маленькие гномики все заболели! Злая колдунья сдула все лепесточки здоровья с цветка-здоровья, и они разлетелись по всему лесу. И мы никак не можем их найти. Помогите нам, пожалуйста, их отыскать!

**Инструктор по Ф.К:** «Здравствуйте! Конечно, мы с ребятами вам поможем! Наши ребята все знают про здоровье и здоровый образ жизни»

**Белоснежка:** «Спасибо! Вот вам в помощь волшебный клубочек, он вас приведет в волшебный лес» (подает клубочек) В добрый путь!

Дети вместе с педагогом идут по дорожке детского сада и сматывают клубочек.

**1 станция.** Сидит на пенечке гном и держится за живот. (Вокруг разбросаны: обертки от конфет, упаковки от чипсов и пустые бутылки от газированной воды)

**Инструктор по Ф.К:** «Здравствуй, гномик! Что с тобой случилось?»

**Гномик:** «Здравствуйте!!! Ой-ё-ей! Как же болит у меня живот!!! Ай-я-яй! Я сегодня съел всего десять конфеток, три пачки чипсов и выпил четыре бутылки газированной воды!

 **Инструктор по Ф.К:** «Милый гном! Это же вредные продукты!»

**Гном:** «А я не знал. Вот принес целую корзину продуктов и не знаю, что можно кушать, а что нельзя»

**Инструктор по Ф.К:** «Ребята! Как можно помочь гномику? Чтобы он больше не кушал вредные продукты!»

(варианты ответов детей) Проводится эстафета «Полезные и вредные продукты»

Построение детей в две колонны. На старте стоит корзина гнома с продуктами, на финише две пустых корзины (одна корзина для полезных продуктов, другая для вредных продуктов). Дети друг за другом берут один продукт и относят к финишу в корзины. По окончанию эстафеты подводится итог, о здоровой и вредной пище.

Гном начинает улыбаться и хлопать в ладоши.

**Гном:** «Спасибо, вам ребята вы меня научили отличать вредную и полезную пищу!»

**Инструктор по Ф.К:** «Ребята! Мы с вами помогли гному, значит где- то здесь должен бы лепесток здоровья! Давайте его найдем! (дети самостоятельно ищут на территории участка лепесток) Находят ( на лепестке изображены полезные продукты).

**Инструктор по Ф.К:** «Нам пора продолжить наше путешествие с волшебным клубочком!»

Идут до следующей станции.

**2 станция.**

Дети встречают гнома, который лежит на кровати и спит.

**Инструктор по Ф.К:** «Добрый день! Пора вставать!»

Гном: «Добрый день! (зевает) Я всю ночь, пел, играл и танцевал. И сейчас буду спать!»

 **Инструктор по Ф.К:** «Ребята! Гномик перепутал, весь режим дня! Давайте подскажем гномику, как нужно проводить правильно день, чтобы не болеть! Что нужно делать утром? (варианты ответов детей)

Что нужно делать днем? (варианты ответов детей), что нужно делать вечером? (варианты ответов детей), что нужно делать ночью? (варианты ответов детей). (Гном внимательно слушает ответы детей). Запомнил гномик? А сейчас чтобы наш гномик проснулся мы его научим нашей веселой гимнастики. Проводится веселая гимнастика вместе с гномиком под музыку.

Ребята мы помогли гномику, нужно искать лепесток. ( Дети самостоятельно находят лепесток с изображением детей выполняющих физические упражнения)

До свидания, гномик! Нам пора отправляться в путь! ( Идут до следующей станции, заматывают клубочек).

**3 станция**

(Встречает гномик с перепачканными руками и лицом. Вокруг разбросаны игрушки и предметы личной гигиены)

**Гном:** «Здравствуйте, ребята! От меня убежали все предметы личной гигиены, и я их не могу найти. Помогите мне, пожалуйста, и найти!»

**Инструктор по Ф.К:** «Добрый день! Ребята поможем? Давайте игрушки сложим в первую корзину, а все предметы личной гигиены сложим во вторую корзинку» Раз! Два! Три! Игру начни! (Дети самостоятельно находят все предметы и раскладывают по корзинкам. По окончанию игры подводится итог, какие предметы личной гигиены появились у гномика в корзинке).

**Гном:** «Спасибо большое вам за помощь! Я сейчас обязательно побегу мыть руки!»

**Инструктор по Ф.К:** «Где-то здесь должен появиться волшебный лепесток! Давайте поскорее его найдем!»

(Дети самостоятельно находят лепесток, на котором изображены предметы личной гигиены)

«А сейчас нам пора продолжить путь! До свидание гномик!»

**4 станция**

На поляне с травой, куда привел клубочек, лежит лепесток здоровья. На лепестке здоровья изображены солнце, ветер, вода.

**Инструктор по Ф.К:** «Ребята! Мы нашли с вами лепесток, на котором изображены солнце, ветер и вода, а что же это значит? Мы с вами получается, выполнили это задание? (Варианты ответов детей) Конечно, это станция закаливания! Как можно закаляться? (варианты ответов детей). А мы с вами закаляемся? (варианты ответов детей) Солнце, воздух и вода! Наши лучшие друзья!
Проводится дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н

"Ладошки"

Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 4 раза по 6 вдохов.

"Погончики"

Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Количество движений – 6, разделенных на 4 подхода.

Педагог предлагает продолжить путь по волшебному лесу.

**5 станция**

Встречает грустный гномик.

**Инструктор по Ф.К:** «Здравствуй гномик! Почему ты такой грустный?»

**Гном:** «Здравствуйте! Со мной никто не играет и не дружит»

**Инструктор по Ф.К:** «Ребята! А как вы думаете, как мы можем помочь грустному гномику? (варианты ответов детей) Проводится подвижная игра «Мы веселые ребята» (Гном после игры становится веселым).

**Инструктор по Ф.К:** «Мы с вами подарили гномику и подарили ему хорошее настроение! Но нам пора возвращать в детский сад к Белоснежке. До свидание гномик!»

Дети вместе с педагогом возвращаются к старту и передают все лепестки- здоровья Белоснежке.

**Белоснежка:** «Спасибо, вам Ребята! Вы очень помогли моим маленьким друзьям гномикам! Они все выздоровели! Гномики для вас приготовили сюрприз!» (Гномы вместе с детьми исполняют веселый танец). Прощаются и уходят.

**Инструктор по Ф.К:** «Вот подошло к концу наше веселое путешествие! Мы с вами помогли маленьким гномикам и спасли цветок - здоровья. Что же нужно делать, чтобы быть всегда здоровым? (Варианты ответов детей) А сейчас давайте все вместе громко скажем волшебные слова! «Здоровому- все здорово!»