

Спортивно – развлекательный досуг  
«Мы здоровью скажем - Да! ».  
(старший возраст)

*Подготовила и провела  
Воспитатель МБДОУ №37  
Смирнова Н.С.*

**Цель:** Формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Закрепить представление детей о способах сохранения здоровья (выполнение гигиенических процедур, правильное питание, физическая активность).
2. Прививать детям желание заниматься физической культурой и спортом.
3. Воспитывать желание сознательно заботиться о своём здоровье.
4. Закрепить знания о значении солнца, воздуха, воды для всего живого на планете.
5. Расширять знания детей о способах защиты от коронавируса в доступной форме.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята.

Сегодня в нашем детском саду праздник «День здоровья» и девиз этого праздника: «Мы здоровью скажем - Да! ».

И это значит, что сегодня мы вместе будем учиться беречь и укреплять здоровье. Потому, что хорошее здоровье – это богатство человека. А накапливается оно с детства.

Ребята, а что нам помогает быть здоровыми? (*Ответы детей.* Заниматься физкультурой и спортом, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины и т. д.)

Правильно, без здоровья очень трудно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. Здоровье человека во многом зависит от здорового образа жизни.

**1-й ребенок:** Чтоб расти нам сильными,  
Ловкими и смелыми  
Ежедневно по утрам  
Мы зарядку делаем.

**2-й ребенок:** К солнцу руки поднимаем,  
Дружно, весело шагаем,  
Приседаем и встаем.  
И ничуть не устаем!

Если все у нас в порядке, начинаем мы с зарядки.

### **Веселая зарядка.**

**3-й ребенок:** Кто из вас, ребята знает,  
Что закалке помогает  
И полезно нам всегда?

**Все:** Солнце, воздух и вода!

**4-й ребенок:** Солнце, воздух, спорт, вода –  
Наши лучшие друзья!

**Все:** Физкульт – ура! Физкульт – ура!

**Ведущий.** Приглашаю вас отправиться вместе со мной в весёлое путешествие к солнышку, воде и воздуху. А вот и тропинка, по которой нам нужно идти.

*(На полу разложены 8 плоских обручей в одну линию, дети друг за другом перепрыгивают из обруча в обруч).*

**Инструктор:** Вот мы и пришли, а к кому - вы угадайте:

Кто- то утром не спеша  
Надувает красный шар,  
А как выпустит из рук -  
Станет вдруг тепло вокруг. (Солнце)

**Инструктор:** Правильно это солнце! Смотрите ребята, солнышко нам оставила послание.

В послании написано, выполните мои задания, и вы узнаете, что нужно, обязательно делать в жаркую погоду.

**Инструктор:** А сейчас, предлагаю поделиться на две команды. Каждая команда соберёт для себя солнышко. Что бы оно вас всегда грело и радовало.

**Задание №1 «Собери солнышко».**

С каждой команды бегут по одному участнику, возле обруча кладут палочку. Бегут обратно передают эстафету следующему игроку.

## **Задание №2 «Солнечные зайчики».**

*С мячом в руках прыгаем из обруча в обруч до солнышка, оббегаем его. Возвращаемся обратно, передаём мяч следующему игроку.*

**Инструктор:** Молодцы ребята, хорошо справились с заданием.

Давайте же скорей читать правила, которые нам оставило солнышко.

*Зачитывает правила:*

- 1. Всегда надевать панаму, когда ярко светит летнее солнце. (Получите солнечный удар)*
- 2. Загорайте только утром и вечером.*
- 3. Не гуляйте в полдень под палящими лучами. (Получите тепловой удар)*

**Инструктор:** Ну что, ребята, отправляемся дальше?

Тогда перестраиваемся в одну колонну друг за другом и в путь.

*Дети перестраиваются, и идут за ведущим, перешагивая через мягкие модели, разложенные в одну линию.*

**Инструктор:** Вот мы и пришли. Как вы думаете, к кому в гости мы пришли?

Я вам немножко подскажу с помощью загадки:

Через нос проходит в грудь,  
И обратный держит путь,  
Он невидимый, и все же  
Без него мы жить не можем. (Воздух)  
*( под музыку входит в зал воздух)*

**Воздух:** Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Скажите, зачем нам воздух? Каким он должен быть? Выполните мои задания и узнаете, мои правила о воздухе, который полезен для здоровья.

## **Задание №3 «Кто быстрее передаст воздушный шарик своему товарищу»**

Ребята, а что внутри мячика? (воздух). Правильно.

Подбрасывая воздушный шарик, ребенок должен обойти вокруг ориентира и вернуться обратно, передать шарик следующему игроку.

## **Задание №4 «Кто больше соберет предметов?»**

В обруче лежат различные предметы. Ребенок должен подбросить воздушный шарик, и пока он в воздухе, собрать в корзину как можно больше предметов. Шарик можно несколько раз подкидывать. Количество предметов одинаково у каждой команды.

**Воздух:** Молодцы ребята, хорошо справились с заданием. А теперь запомните мои правила.

1. Гуляйте больше на свежем воздухе.
2. Летом спи с распахнутым окном.
3. Учись правильно дышать, чтобы силы укреплять, легкие тренировать.

**Инструктор:** Все запомнили правила воздуха? Тогда отправляемся дальше? А для этого нам нужно встать в одну колонну друг за другом и пойти за мной.

*Дети перестраиваются и идут за ведущим змейкой между кубиками, кеглями, поставленными в одну линию.*

**Инструктор:** Вот мы и пришли. Ребята, как вы думаете, теперь к кому в гости мы пришли?

Я вам немножко подсказу, прочитав загадку:

Зимой падает,  
Весной журчит,  
Летом шумит,  
Осенью капает? (вода)

**Инструктор:** Правильно, к воде!

**Вода:** Здравствуйте, ребята! Я – Вода! Вы меня узнали? А как вы думаете, зачем нужна вода? (ответы детей) Правильно! Человек, животные, птицы, растения не могут жить без воды.

А вот и наше первое задание. Под чем люди прячутся от дождя? (ответы)

**Задание №1 «Зонтики».**

*Ребенок с зонтиком добегают до кегли на другом конце площадки и возвращается назад, передает зонтик следующему игроку.*

**Инструктор:** Хорошо вы прячетесь от дождика, а вот вам следующее задание.

**Задание №2 «Не пролей ни капли».**

*Первые игроки команд бегут с пластмассовым стаканчиком к ведру с водой, набирают воду, возвращаются к команде и выливают воду в бутылку, отдают стаканчик следующему игроку и встают в конец колонны.*

*Побеждает команда, которая быстрее наполнит бутылку водой.*

**Вода:** Молодцы ребята, хорошо справились с заданием. А теперь запомните мои правила.

1. Не лей воду напрасно – береги ее.
2. Без взрослых не лезь в воду на реке, озере.
3. Если не умеешь плавать, надевай спасательный жилет, надувной круг, а если, умеешь плавать, далеко не заплывай.
4. Не засоряй водоемы.
5. Будь чистым. Умывайся по утрам, мой руки перед едой.

*(Вбегает девочка чумахая под музыку)*

**Девочка Чумазя:** Услышала шум, думаю, дай посмотрю, что случилось?  
Ой, как вас много. Вы чего тут собрались?

**Ведущий:** Ах, ты девочка Чумазя  
Где ты руки так измазала?  
Черные ладошки,  
На локтях дорожки (оглядывает ее).

**Девочка Чумазя:** Я на солнышке лежала,  
Руки кверху держала –  
Вот они и загорели.

**Ведущий:** Ах, ты девочка Чумазя  
Где лицо ты так измазала?  
Кончик носа черный будто закопченный.

**Девочка Чумазя:** Я на солнышке лежала,  
Носик кверху я держала –  
Вот он и загорел.

**Вода:** Ой, ли так ли?  
Так ли дело было?  
Отмоем все до капли.  
А дети мне помогут.  
Что нужно для этого?

(Дети отвечают. Вода вызывает детей помочь привести девочку чумазую в порядок. Ставит таз с водой, мыло, мочалку, полотенце, расческу. Дети начинают мыть девочке руки. Девочка чумазя сопротивляется, кричит).

**Девочка Чумазя:** Не трогайте ладошки,  
Они не будут белые –  
Они же загорелые.

**Вода:** А ладошки то отмылись!

**Девочка Чумазя:** (смотрит в зеркало) Это была грязь. (удивляется)  
(Дети приводят девочку в порядок, расчесывают, заплетают).

**Инструктор:** Вот и закончилось наше веселое путешествие! Я надеюсь вам понравилось. Вы все сегодня показали себя быстрыми, ловкими, умелыми. Вы всегда физкультурой, занимайтесь да от солнышка, воздуха и воды здоровья набирайтесь. Ведь

**Все вместе:** Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья!

**Ведущий:** Ребята, а вы слышали о новой болезни коронавирусной инфекции COVID -19? Ребята, что это за болезнь?

**Дети:** Это простудное заболевание, как грипп.

**Воспитатель** - Это простудное заболевание, но никак грипп.  
Предлагаю вам посмотреть видеоролик об этой коварной инфекции.

### **Видеоролик.**

#### **ПРАВИЛА:**

- 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**
- 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**
- 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
- 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

## **СКАЗКА «ВИРУС – КОРОНАВИРУС»**

Жили – были дед да баба. Ели кашу с молоком, пили чай с крендельком. Вдруг, откуда не возьмись, вирус страшный появился. Катится по белу свету, песенку поёт:  
Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,  
В Италии побывал.  
В Америке я был,  
Африку я обошёл  
И в Россию я пришёл.  
Пустите к себе жить.

Дед с бабой жили, не тужили. Руки с мылом они мыли, чай с малиной и лимоном пили, а когда пришёл Коронавирус, маски и перчатки носили. Заглянул в окошко Коронавирус, видит, нет ему тут места, и покатился дальше.

Катится Коронавирус, катится. Докатился до лесной тропинки, а навстречу ему заяц.

Остановился Коронавирус и говорит:

– Погладь меня, а я тебе песенку спою, – и запел:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,  
В Италии побывал.  
В Америке я был,  
Африку я обошёл  
И в Россию я пришёл.

Пусти, заяц, меня к себе жить.

А заяц отвечает:

– Я в маске хожу, перчатки ношу, витамины ем, чистым воздухом дышу, катись ты от меня.

Покатился Коронавирус дальше. Катится, а навстречу ему медведь.

Остановился Коронавирус и запел:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал.

В Америке я был,

Африку я обошёл

И в Россию я пришёл.

Пусти, медведь, меня к себе жить.

А медведь отвечает:

– Я новости сорокины слушаю, в маске хожу, лапы с мылом мою, малину люблю. Нам с тобой не по пути. Катись ты, вирус, от меня.

Делать нечего, покатился Коронавирус дальше. Катится вирус по лесной дорожке, а навстречу ему волк. Увидел волк вирус и спрашивает:

– Ты кто?

– Я вирус – Коронавирус, хочешь спою? – и запел:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал,

В Америке я был,

Африку я обошёл

И в Россию я пришёл.

Пусти, волк, меня к себе жить. Будем мы с тобой дружить.

А волк отвечает:

– Слышал я про тебя, вирусы мне не друзья. Я спортом занимаюсь, зимой и летом закаляюсь. Катись ты, вирус, от меня.

Делать нечего, покатился Коронавирус дальше. Катится вирус по лесной дорожке, песенки поёт, кто маски не носит, руки не моет – всех заражает.

Повстречалась вирусу лиса.

Спрашивает лиса:

– Ты кто такой, в короне золотой?

Вирус запел свою песенку:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал,

В Америке я был,

Африку я обошёл

И в Россию я пришёл.

Пусти, лиса, меня к себе жить. Будем мы с тобой дружить.

Лиса была непослушной, лесные сорокины новости не слушала, лапы с мылом не мыла, перчатки и маску не носила, витамины не любила.

– Славно, вирус, ты поёшь. Сядь мне на носок да пропой ещё разок, а я послушаю, – сказала лиса.

Сел Коронавирус лисе на нос и запел:

– Я вирус – Коронавирус...

Тут лиса проглотила Коронавирус и пошла по лесу гулять. Идёт лиса по лесной тропинке, песенки поёт.

Вдруг поднялась у лисы высокая температура, горло заболело, кашель сильный наступил, силы стали пропадать, дышать тяжело. Заплакала лиса и стала на помощь звать. Услышали звери, как лиса плачет. Позвали доктора Айболита на помощь.

Айболит из Африки на помощь в лес спешит, не ест, не спит. Прилетел Айболит день и ночь у норки лисы сидит. Микстуры, таблетки лисе он даёт, а лиса Айболита слушает, микстуру пьёт, витамины кушает.

Вылечил Айболит лису. Теперь она лапки моет, перчатки и маску носит. Со спортом дружит, витамины любит.

– Не ходите, звери, без масок, перчаток вы гулять. Там вирус – Коронавирус в лес пришёл, лису заразил и дальше пошёл, – сказал Айболит.

Послушались звери доктора Айболита стали маски, перчатки носить, от дома не стали далеко уходить.

Витамины кушали, советы доктора Айболита слушали. И победили они вирус – Коронавирус, ушёл он из леса навсегда.

Вот и истории конец, а кто внимательно слушал – молодец.