**Спортивное развлечение**

**«По тропинке здоровья» для детей старшего дошкольного возраста**

Цель: развивать у детей физические качества: выносливость, мышечную силу, ловкость, ; тренировать дыхательную систему; формировать представление детей о пользе лекарственных трав; воспитывать чувство взаимопомощи, товарищества, внимания к другим людям; воспитывать у детей созидательное отношение к своему здоровью; создать у детей радостное и бодрое настроение.

Вед : - Здравствуйте дети! Какой сегодня замечательный , светлый день, на улице ярко светит солнце и от этого настроение у нас веселое, бодрое. Все ли в порядке ? У всех ли настроение бодрое? У всех ли глаза веселые ?

/ в зале появляется Гном – Чихун/

Г.Ч.: Апчи - ствуйте!

Вед : Добрый день, что вы сказали ?

Г.Ч.: Апчи - ствуйте!

 / дети : «Он говорит , здравствуйте!»/

Вед : Какое то странное у Вас – здравствуйте ?

Г.Ч : Ничего странного , все апчи – просто !

Вед : Как же просто , если вы слово сказать не можете, а только чихаете , да чихаете

Г.Ч.: Со мной всегда апчи – так!

Вед : И давно такое с вами приключилось?

Г.Ч.: Да сколько апчи – помню

Вед : Как такое могло произойти, неужели Вам некому помочь и разобраться в такой сложной ситуации

Г.Н.: Апчи – гномы, братья мои, старались, апчи – книги разные читали, у мудрецов совета апчи – совета спрашивали, один только сказал , что есть такое растение , называется апчи – здоровья пучок.

Вед : Как , как называется ?

Г.Ч.: Апчи - здоровья пучок? Вот мне бы его найти? Да сам не могу отправиться , апчи – хаю все время?

Вед : Ребята , может мы сможем помочь, этому странному гному? Да вот только как ? И что же это за растение - …. – здоровья пучок? Где оно может расти?

Дети : Может быть в стране здоровья?

Вед : Ну что же тогда отправляемся ? Пусть Гном Чихун нас здесь подождет , а мы постараемся ему помочь.

Вед : - Вы готовы, глазки? – поглаживаем веки.
- Да!
- Вы готовы, ушки? – поглаживаем ушки.
- Да!
- Вы готовы, ручки? – поглаживаем кисти рук (сверху вниз)
- Да! – хлопки в ладоши
- Вы готовы, ножки? – поглаживаем ножки
- Да! – притоптываем.

Вед : Долгая дорога это всегда трудности , испытания , вы их не боитесь ?

Дети : нет !

Вед : Ну что ж отправляемся в путь , в нашем путешествии поможет нам тропинка здоровья.

 / дети идут друг за другом/

Вед : А вот и первое испытание , какой сильный ветер поднялся

/ дети выполняют дыхательное упражнение «Ветер» в процессе движения/

Ветер дует высоко : с – с – с - дети идут на носочках , высоко подняв голову

Ветер дует низко : с – с – с - идут в полуприсяде

Ветер дует далеко : с – с – с - идут , вытягивая руки вперед

Ветер дует близко : с – с – с - идут, расправив локти, закрыв уши руками

Вед : Справились мы с таким сильным ветром, а это что такое

 / появляется Микроб/

Микроб : Я Микробик страшный,

 Страшный и ужасный,

 Если я к тебе приду

 Болезнь с собою принесу,

 Мои друзья букашки

 И дети – заморашки!

 - Куда путь держите, куда спешите

Вед : Мы хотим помочь Гному Чихуну! Нам нужно найти растение , которое называется … пучок здоровья

Микроб: Не нравится мне все это , мне вообще не нравится все , что связано со здоровьем… не пущу я вас

Вед : Ребята, а давайте мы с вами отгадаем загадки , тогда микроб исчезнет, он же сказал , что не любит чистых и здоровых детей

Дети : Да!

* Ускользает как живое ,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится / мыло/

* Говорит дорожка, два вышитых конца:

«Помойся хоть немножко ,

Чернила смой с лица,

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня» / полотенце/

* Хожу , брожу не по лесам,

А по усам , по волосам / расческа/

* Что за дождь без облаков
Целый день идти готов
Только кран я повернул
На меня ливень хлынул.   **/** душ/
* Без нее мы никуда:
«ни туда и не сюда»,
Всем для жизни нам нужна
Очень чистая.  **/** вода /

/ Микроб убегает/

Вед : Вот видите, ребята, своими знаниями , да дружбой своей смогли мы победить нашего врага – Микроба. Дорога наш свободна, продолжаем наш путь

* Ходьба по ребристой доске
* Ходьба по канату боком , приставным шагом
* Ходьба по мешочкам с песком
* Ходьба по массажной дорожке

Вед : Очень много мы прошли,

 Вот снова кто – то на пути

/ на мягком пуфе дремлет Лень/

Вед : Добрый день!

Лень : И вам здрасте!

Вед : Простите , а вы кто ?

Лень : Ой, мне лень разговаривать. Я тут лежу , десятый сон вижу , а вы тут пришли , меня от такого важного дела отвлекаете

Вед : Интересно , как же ее зовут , она только спит, и даже разговаривать ей лень. Она преградила нам путь по тропинке здоровья.

Дети : Так ведь это лень!

Вед : Ой , ребята с ленью надо быть осторожнее, сейчас и нам захочется прилечь, да поспать и ничего не делать. Нам это не подходит, нам лениться не годится. А чтобы бодрым быть с утра , выходим на зарядку. Да? А ну – как вставай , Лень с нами

Лень : Мне лень !

/ дети помогают лени встать/

Я приучен к распорядку,

Чтобы бодрым быть весь день

По утрам на физзарядку,

Становиться мне не лень

Все движения разминки,

Повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе – хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже,

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко

В этом нам нужна сноровка.

Что понравилось , дружок?

Лень : И мне тоже понравилось, может и мне попробовать каждое утро зарядку делать ?

Вед : Конечно, ведь она помогает быть активным , бодрым , здоровым.

Лень : Хорошо буду стараться , а вы куда путь держите ?

Вед : Мы хотим помочь Гному – Чихуну, нам необходимо найти растение , которое называется … - здоровья пучок , не слышала о таком.

Лень : Нет , может быть вам Бабушка Здравушка поможет , она растения разные знает ,некоторые в поле собирает , а другие в огороде у себя сажает . Идите прямо по этой тропинке. Счастливо! / идет и напевает : Я приучен к распорядку, чтобы бодрым быть весь день ,по утрам на физзарядку, становиться мне не лень …/

Вед : Вместе по лесу идем

 Не спешим , не отстаем,

 Вот выходим мы на луг - ходьба

 Тысяча цветов вокруг - потягивая руки в стороны

 Вот ромашка, василек,

 Медуница , кашка , клевер,

 Расстилается ковер

 И направо и налево - наклониться и коснуться ступни / то же в др.сторону/

 К небу ручки протянули,

 Позвоночник растянули - потягивание рук вверх

/ появляется Бабушка – Здравушка , с корзиной в руках/

Вед и дети : Здравствуйте !

Б.З.: И вам не хворать, мои хорошие. Я бабушка – Здравушка , а вы кто такие , куда путь держите?

Вед : Нам Лень сказала, что вы все о растениях знаете , в лесу их собираете, а некоторые у себя в огороде садите.

Б.З .: Правда ваша, я осенью коренья да веточки собираю, а зимой чаек попиваю. Много я знаю о растениях, о их волшебной пользе для здоровья человека. Может и вам смогу чем помочь

Б.З Растет зеленою стеной,

Ее обходят стороной,

Колючая и злая дива.

А как зовут траву? (Крапива)

Она ранам помогает быстро зажечь , да от кашля помогает

Б.З Он сорняк, он цветок,

От болезни мне помог.

Как присяду на диванчик,

Вспомню желтый... (одуванчик)

В нем очень много витаминов, из него делают варенье.

Б.З Вкусен чай и ароматен,

С ней он легок и приятен:

Листочки сорваны, помяты.

Что ты вдыхаешь? - Запах... (мяты)

Ее можно добавлять в чай, и он помогает успокоиться , а если мяту в доме посадить, то воздух чище будет

Б.З: Вдоль дорожек его встретишь,

Ранки, ссадины излечишь,

Сорвешь листочек осторожно.

Кто нас излечит? (Подорожник)

Подорожник помогает ранам быстрее заживать

Вед : Гном – Чихун все время чихает .

Б.З : Лук в саду и в огороде,
 Да при всём честном народе,
 Развивается, растёт.
 От болезней нас спасёт.

 Эх , лук – лучок

 Здоровья пучок!

Вед : Вот , это именно то, что нам нужно.

Б.З.: Вот теперь все понятно стало. Вот вам лук , лучок – здоровья пучок. А называют его так , потому , что очень полезен он : при насморке, при ангине, при простуде, богат витаминами он разными, поэтому добавляют его в супы , в салаты, да вприкуску едят.

/дает детям несколько луковиц/

Б.З.:А чтобы всегда он у вас на столе был , покажу , как его садить нужно

/ практическая деятельность детей , показ посадки лука/

Дети : Спасибо Вам большое , Бабушка – Здравушка!

Вед : Теперь мы и Гному – Чихуну поможем, и сами будем есть лук, ведь лучок – он здоровья пучок!

/ дети забирают горшочки с посаженным луком и отправляются в дорогу, их встречает Гном - Чихун/

Г.Ч.: Апчи – ствуйте!

Вед : Здравствуй, здравствуй Гном – Чихун. Нашли мы растение , которое тебе поможет , а называется оно лучок – здоровья пучок. Он очень полезен, ешь его , поправляйся , с болезнями не знайся.

Г.Ч.: Апчи – сибо! Пойду лечиться, когда подлечусь , обязательно к вам в гости приду

/ уходит/

Вед : Ну что ж , а мы возьмем с собой в группу этот лук. И всегда будем помнить о его пользе, о том , что он помогает быть здоровым, потому что лучок …

Дети : Здоровья пучок!