Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 52 пгт. Дружинино

**Спортивное развлечение в старшей группе «Путешествие на планету Здоровья».**

Подготовила: инструктор по физической культуре Третьякова О. В.

Дата: 26.11.2020 г.

**Спортивное развлечение в старшей группе «Путешествие на планету Здоровья».**

**Дети под веселую музыку встают в круг.**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте!

**Ведущий:**

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку,

- Здравствуйте! – улыбнется он в ответ,

И наверно не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

**Ведущий:** Когда мы говорим *«здравствуйте»*, то не только приветствуем друг друга, но ещё и желаем здоровья на долгие-долгие годы. А как еще мы можем поприветствовать друг друга? *(Ответы детей)*.

**Ведущий:**

- Добрый день! - тебе сказали,

- Добрый день! – ответил ты.

Вас две ниточки связали

Теплоты и доброты.

- Давайте, ощутим теплоту друг друга. Закроем глаза и представим, как теплота распространяется по всему телу. А теперь постараемся передать это тепло друг другу прикосновением ладошки. Вот теперь в наших сердцах стало чуть больше теплоты. Так пусть она останется с нами навсегда.

**Под музыку в круг приземляется мячик с письмом.**

**Ведущий:** Ребята, посмотрите, кто-то нам отправил вот такой мячик с посланием. Прочитаем, что в нем написано?

- «Спасите, помогите нам, жителям планеты Здоровья. С нашим королем произошла беда, он перестал следить за своим здоровьем и всем жителям запретил это делать. Потому что Лень – царица планеты Болезни, околдовала его. Если вы нам не поможете, то наша планета скоро погибнет. Наш мячик Здрастик поможет вам добраться до нас. Помогите, пожалуйста».

**Ведущий:** Ребята, вот это история. А вы знаете, где находится планета Здоровья, я не знаю. Но думаю, что Здрастик поможет нам. Отправимся с вами на помощь? На чем же мы доберемся до планеты? *(Дети предлагают)*.

**Ведущий:** Космонавты на чем летают в космос? Я вспомнила, межпланетные полеты совершают на космических кораблях. Займите места в своих кораблях, свободно располагайтесь на стартовой площадке, мы начинаем подготовку к полету. Как же мы будем общаться между собой в космосе.

**Дети:** С помощью жестов.

**Ведущий:** Давайте запомним основные:

- *«Все хорошо!»* - большой палец поднять вверх, а остальные сжать в кулак;

- *«Контакт установлен!»* - рукопожатие;

- *«Опасность!»* - обе руки у головы.

Проводится игра на внимание.

**Ведущий:** Общаться мы с вами научились. А теперь на космодром!

**Физкультминутка «Космодром»**

Все готово для полета, / Дети поднимают руки вверх, вперед, вверх.

Ждут ракеты всех ребят. / Соединяют пальцы над головой, изображая ракету.

Мало времени для взлета, / Маршируют на месте.

Космонавты встали в ряд. / Встать прыжком – ноги врозь, руки на пояс.

Поклонились вправо, влево, / Наклоны в сторону.

Отдадим земной поклон. / Наклоны вперед.

Вот ракета полетела, / Прыжки на двух ногах

Опустел наш космодром. /Приседают на корточки, затем поднимаются.

**Ведущий:** Но в космосе придется производить стыковку.

**Игра «Стыковка»**

Под быструю музыку дети бегают, по окончании музыки и на призыв *«стыковка»* дети встают в круг по группам и берутся за руки.

**Ведущий:** Стыковка получилась. Мы с вами на месте. Давайте осмотримся и прислушаемся, может быть, кого-то встретим.

Появляется король, голова обвязана полотенцем, в руках таблетки, лицо испачкано.

**Король:** Ой, врача ко мне, врача. Плохо мне, плохо. Ничего не помогает.

**Ведущий;** Ребята, давайте узнаем, может, нужна наша помощь. Ваше величество, что с вами произошло?

**Король:** Кто вы такие? Откуда взялись? Да еще все здоровые, да спортивные.

**Ведущий:** Ребята – опасность!

**Король:** Вы что, мои указы не слышали, никакой физкультуры, никаких умываний, обтираний, только лекарства и отдых, круглыми сутками.

**Ведущий:** Тогда все понятно, почему вам так плохо ваше величество, одними лекарствами здоровье нельзя поправить. Ребята, что нужно делать?

**Дети:** Нужно умываться, закаляться, физкультурой заниматься.

**Ведущий:** Вот скажите, когда вы в последний раз умывались утром?

**Король:** А что-то я и слова такого *«умывание»* припомнить не могу, вроде слышал когда-то, а когда именно и не помню.

**Ведущий:** Вот так грязнуля! Ребята, а что будет, если не умываться? *«Опасность!»* А вы знаете, ваше величество, если не умываться, то вокруг образуется много различных болезнетворных микробов. А победить бактерии может только вода и мыло.

**Король:** Не верю! Бактерии очень полезные и их специально нужно разводить. Так мне моя крестная Лень сказала.

**Ведущий:** А вы посмотрите ваше величество, сейчас наши ребята превратятся в микробы. Раз, два, три – микробы соберитесь. *(Дети с ленточками подбегают к ведущему и королю)*. Посмотрите ваше величество, сколько вокруг нас теперь микробов собралось, и если мы от них не избавимся, то обязательно заболеем.

**Король:** Ой, спасите, помогите, итак никакого житья мне нет.

**Ведущий:** Позовем на помощь мыло. Пока оно будет с микробами справляться, вы ваше величество скорее умывайтесь и от всех микробов освобождайтесь. *(Король уходит)*.

**Игра «Поймай микроба за хвост» (с ленточками)**

После игры появляется умытый король.

**Король:** Как сразу полегчало! Только что-то не по себе мне, косточки мои заныли, заломило все. Душа просит чего-то.

**Ведущий:** А чтобы и от этой напасти избавиться, предлагаю сделать с нами гимнастику. В круг величество вставайте и за нами повторяйте.

**Разминка «Зарядка».**

**Король:** Ой, как здорово! Сразу и память ко мне начала возвращаться, помню в былые времена мне равных не было в спорте. Каждый день у себя на планете соревнования устраивал, да и сам в них участвовал. Что же со мной такое произошло? Наверно нужно выпустить новый указ. Слушайте меня все, с сегодняшнего дня повелеваю, Лень ото всюду гнать, заниматься спортом, следить за собой и быть всегда здоровыми и спортивными. А вам друзья спасибо за мое выздоровление и приглашаю вас принять участие в Межгалактических играх. Итак, Межгалактические игры объявляю открытыми!

**1 задание:** Оденься и добеги.

**2 задание:** Кто быстрее вытянет скакалку.

**3 задание:** Бег с мячом между животами.

**Король:** Молодцы, вы настоящие покорители Галактики, а еще вы почетные жители нашей планеты Здоровье.

**Ведущий:** Ваше величество, спасибо вам большое. Мы очень рады, что вы снова в хорошем настроении, но нам пора возвращаться на свою планету.

**Король:** Прилетайте к нам еще в гости, и мы с вами снова поиграем в веселые игры. До свидания!

**Ведущий:** Приготовиться к старту! Включить контакт! Завести моторы! 5,4.3, 2, 1 – в путь! Ну, вот мы с вами и дома.