**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ**

 **ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

**Тема:** «**Путешествие на остров здоровья»**

Программное содержание

1. Продолжать укреплять **здоровье детей**, **развивать физические качества**.
2. Формировать знания о **здоров образе жизни**, закреплять знания о том как сохранить и укрепить свое **здоровье**.
3. Создать положительный эмоциональный настрой; повысить двигательную активность.
4. Формировать интерес к физической культуре; **развивать** основные виды движений, физические качества, такие как быстрота, ловкость.

**ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ.**

В зал под музыку входят дети.

Ведущий. Ребята, в наш садик пришло письмо от Мартышки с **острова***«****Здоровье****»*. Сейчас узнаем, что же она нам пишет. *(Открывает письмо и читает.)*«Здравствуйте, ребята! Помогите, пожалуйста, нашему пирату, который очень сильно заболел». Дети, вы согласны отправиться на **остров**? *(ответ детей)*. Но прежде чем мы с вами отправимся в **путешествие** ответьте мне на вопрос: *«Кто скажет, что значит быть****здоровым****?»* *(ответы детей)* Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом, закаляться, есть только полезные продукты, овощи и фрукты. А еще не сидеть на месте, а больше и чаще двигаться.

Давайте встанем друг за другом и отправимся в **путешествие**.Дети встают друг за другом.

Ведущий: В путь дорогу собираемся

За **здоровьем отправляемся**

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть *(дети строятся в колонну по одному)*

Мы шагаем друг за другом *(ходьба друг за другом)*

Лесом и зеленым луг

Дальше, дальше мы шагаем

Ножки выше поднимаем

Раз, два, три, четыре –

Шаг потверже, взмах пошире,

Веселей, дружок, шагай,

Посмелей не отставай!

Дети останавливаются.

Ведущий:

Впереди нас синее море, давайте возьмёмся за руки и скажем: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, **остров***«****Здоровье****»* нас ждем впереди»!

Ведущий:

Вот мы и попали на этот **остров**. Но здесь, кажется, совсем никого нет.

В это время под музыку входит Пират.

Пират:

А кто это тут шумит и спать мне мешает?

Ведущая:

Это мы ребята из детского сада. А ты кто такой? И почему ты замотался шарфом, ведь здесь так тепло?

Пират:

Я Пират. А в шарфе, потому что я болею.

Ведущий:

Ты, наверное, не закаляешься и не делаешь зарядку, поэтому болеешь?

Пират:

А что это такое?

Ведущий:

Ребята, давайте расскажем покажем Пирату, что такое зарядка. И ты Пират, вставай вместе с нами.

Ребенок:

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает всех она!

Пират снимает свой шарф и встает вместе с ребятами делать зарядку.

Дети выполняют зарядку под музыку \_\_\_

Дети садятся на стульчики

Пират:

Ладно, ладно теперь я буду стараться! И каждый день делать зарядку.

Ведущий:

А теперь давай отгадаем загадки, я начну, а вы кончайте. Дружно хором отвечайте.

Загадки:

1. Чтоб **здоровым**, чистым быть

Нужно руки … *(с мылом мыть)*

2. **Здоровье в порядке**

Спасибо … *(зарядке)*

3. Ежедневно закаляйся.

Водой холодной … *(обливайся)*

4. Не болеет только тот,

Кто **здоров и любит …***(спорт)*

5. Защититься от ангины

Нам помогут … *(витамины)*

Ведущий:

Давайте немного поиграем.

Игра полезные продукты.

Дети встают в круг, под музыку передают мяч друг другу, как музыка останавливается, тот, у кого оказался мяч называет полезный продукт, фрукт или овощ.

Пират:

Спасибо ребята, теперь я буду правильно питаться!

Ведущий:

Пират, а ты хочешь поучаствовать с нашими ребятами в соревнованиях?

Пират:

Конечно, хочу!

Эстафеты. *(эстафеты проводятся под музыку)*

1. Перекати кокосы.

Дети должны взять мяч из корзины и перекатить его до обруча. Мяч оставить в обруче и бегом вернуться к следующему игроку, чтобы передать эстафету.

2. Ловкие обезьянки.

Дети должны собрать разбросанные на полу бананы в корзинки.

3. Разожги костер.

Ребенок берет кеглю, проползает под дугой и бежит к обручу, кладет в него палочку и бегом возвращается назад.

4. Пройди по подвесному мостику.

Участники должны пройти ровно по веревке, разложенной на полу до конечной точки, назад вернуться бегом, переда эстафету другому участнику.

Ведущий:

Дорогой наш пират, нам пора прощаться и возвращаться в детский сад!

Пират:

Как жаль! Мне так весело и интересно было с вами играть, соревноваться. Вы научили меня очень многому!

Ведущий:

Пообещай нам, что будешь каждый день делать зарядку, закаляться и правильно питаться!

Пират:

Обещаю! Ребята, я хочу подарить вам на память подарок.

Передает ребятам сундук, в котором лежит сюрприз.