

Развлечение для детей «Будь здоров, как МАКС ОРЛОВ!»

Ход развлечения.

Дети входят под музыку на спортивную площадку, строятся.

Всех встречает спортсмен Виктор Силачов (*инструктор по физической культуре*).

Силачов: Здравствуйте, ребята! А вы знаете, кто я? (*ответы детей*). Я спортсмен Виктор Силачов. Я всегда бодр и здоров! И я могу научить вас тоже всегда быть бодрыми и здоровыми. Хотите?

Дети: Да!

Силачов: У меня есть замечательный друг, зовут его Макс Орлов. У нас с ним есть одно общее увлечение: мы любим, заниматься спортом. Макс очень активный, веселый, добрый, ведет здоровый образ жизни, и заботиться о своем здоровье. Я его пригласил к нам на праздник, сейчас он придет, и вы сами убедитесь в моих словах и вы тоже с ним подружитесь.

Выходит Макс Орлов (в футболке и шортах).

Макс Орлов: (*здоровается за руку с тренером, затем с ребятами*). Тренер Силачов, у нас большая беда. Я нес на праздник свиток, в котором были записаны главные тайны здоровья и спорта, хотел подарить ребятам, но злобный Вирус Грипп похитил свиток. Но я знаю, как справиться с Вирусом и забрать свой свиток у него.

- Для начала нужно размяться и сделать зарядку, я каждое утро начинаю зарядки, а вы, ребята?

Дети: ответы детей.

Динамическая пауза «Веселая Зарядка».

Под музыку выходит Вирус Грипп, рядом плетётся кашляющий и чихающий мальчик в толстом шарфе и свитере.

Силачов: Ребята, не бойтесь!

Грипп: Вы хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится! Я разорвал и развеял по ветру этот вредный магический свиток. Теперь вам тайну здоровья никогда не узнать.

-Вы ведь любите лениться, бездельничать, объедаться чипсами, картошкой фри, а потом с планшетом валяться на диване, не ходите гулять и дышать свежим воздухом!

Дети: Нет.

Грипп: Странные какие-то дети! Что же вы тогда любите?

Дети: (ответ детей).

Силачов: Видишь, не странные и совсем не такие, как ты думаешь о них! Вот. И никто не будет тебе служить. Посмотри на себя!

Грипп: А что такое? (осматривает себя) Всё прекрасно! Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, болеют, кашляют, чихают.

Макс Орлов: Любите болеть, ребята?

Дети: Нет.

Коля Булкин: А я очень даже люблю.

Силачов: А это кто рядом с тобой?

Грипп: А это мой верный слуга Булкин Коля - хилый и ленивый мальчик! Теперь вы все станете такими. Ха-ха-ха!

Силачов: Ничего подобного, правда, ребята? Я сейчас расскажу вам историю, как живет Максим Орлов.

Грипп: А я - как прекрасно поживает Булкин Коля.

Силачов: А вы, ребята, сами выбирайте, на кого вы хотите быть похожими:

Макс Орлов встает с рассветом,

В детский сад идти готов.

Коля нежится в постели.

Поступай - как (хором) Макс Орлов!

Грипп: Так вы сопротивляться! Погодите! Вот как чихну на вас - сразу все заболеете!

Силачов: Нет, не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

Дети: Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься, правильно питаться.

Силачов: Правильно. А еще - пить много полезной жидкости. Морсы, соки, травяные напитки. Не пить вредную газировку. Есть меньше сладостей! Гулять два часа в день, никак не меньше! Не сидеть у компьютера. И главное - быть спортивными, ловкими и сильными.

Грипп: Спортивными и ловкими говорите? Ну, это мы сейчас проверим какие вы ловкие.

Предлагаю сыграть в игру « **Волшебное превращение**». *(Все дети становятся в круг у каждого в руках полиэтиленовый пакет. После выполнения каждого задания пакет нужно распрямлять и разглаживать руками):*

- Скомкать пакет в руках правой (левой) рукой попеременно;
- Мяч из пакета подбросить правой, поймать левой рукой.
- Перебросить мяч под высоко поднятое колено и поймать его.
- Зажав мяч из пакета между ног, прыжками передвигаются по кругу друг за другом (также можно выполнять любые танцевальные движения по образцу).
- Сидя на полу передавать пакет ногами друг другу под веселую музыку. На ком останавливается мяч по окончании музыки, тот выполняет спорт. упражнения или танцует.

Грипп: Подумаешь, какие ловкие нашлись! А я вот сейчас вас путать буду. А вы отвечайте, «да» или «нет».

-Я никогда не делаю утреннюю зарядку.

Дети: Нет.

Грипп: Я никогда не чищу зубы.

Дети: Нет, чистим.

Грипп: Я никогда не соблюдаю режим дня.

Дети и Силачов: Нет. Соблюдаем.

Грипп: Я весь день смотрю телевизор и играю в компьютер.

Дети и Макс Орлов: Нет!

Грипп: Я не ем овощей и фруктов.

Дети и Макс Орлов: Нет!

Грипп: Я так и знал! Ха-ха-ха!

Силачов: Неправильные у тебя, Грипп, вопросы. Ребята, а ну-ка давайте составим правильные вопросы и еще раз дадим на них правильные ответы.

Силачов: Мы всегда делаем зарядку.

Дети: Да.

Силачов: Мы каждый день утром и вечером чистим зубы.

Дети: Да.

Силачов: Мы соблюдаем режим дня.

Дети: Да.

Силачов: Мы не едим много сладкого.

Дети: Да.

Силачов: Мы не сидим долго у телевизора и компьютера.

Дети: Да.

Силачов: Мы не пьем вредные газировки, а пьем чистую полезную живую воду, соки и морсы.

Дети: Да.

Силачов: Мы едим много овощей и фруктов и не бодем.

Дети: Да.

Грипп (обращается к Булкину): Что-то мне не нравятся эти детишки. Какие-то они слишком умные, всё знают, все умеют. Ну и ладно! А вот сейчас предлагаю сыграть в игру «**Найди пару**».

(Проводится эстафета, дети делятся на команды, снимают правую обувь, Грипп собирает их в центре зала в кучки. Дети бегут, выбирают свою обувь, одевают на ногу и возвращаются в

свою команду. Коля Булкин и Макс Орлов тоже участвуют в соревнованиях).

Грипп: Нас так просто не возьмёшь. Всё равно мы сильнее!

Силачов: А мы сейчас проверим. Давайте устроим соревнования по отжиманию от пола **Макс Орлов** против **Коли Булкина**. И если мы победим, ты Грипп уйдешь от нас навсегда.

Грипп: Я согласен. Всё равно вам не победить. (Проводятся соревнования между М.Орловым и К.Булкиным), затем все участники вместе с **Гриппом** присоединяются к ним).

- Отжимание от пола;
- Приседание;
- Прыжки с высоким подниманием колен и др.

Грипп не справляется с заданием, падает, обессиленный не может встать

Грипп: Караул, какие здоровые дети! Погибаю! Надо мне отсюда уносить ноги!

Силачов: Ура! Победа за нами. Давайте все крикнем «Здоровью ура!»

Дети: Здоровью ура! (3 раза).

Грипп убегает.

Коля Булкин просит: «Ребята, я тоже больше не хочу болеть. Возьмите меня в команду Силачова. Я теперь понял, что нужно делать, чтобы быть здоровым». Сбрасывает шарф и свитер и начинает делать зарядку: раз-два, раз-два.

Силачов: Возьмём Колю, ребята?

Дети: Да.

Орлов: Ребята, а как же наш магический свиток, в котором записаны все тайны здоровья? Ведь Грипп его порвал. Как Коля о них узнает?

Коля: А я уже и так все запомнил. Зарядка, потом игра в компьютер. Ой, что-то я опять запутался.

Силачов: Давайте ещё раз перечислим все правила здоровья. (Вместе с детьми) -Вставать в 8 утра.

-Каждый день утром и вечером чистить зубы. -Делать зарядку. -Соблюдать режим дня.

- -Мыть руки перед едой.
- -Кушать полезные продукты: каши, супы, овощи, фрукты.
- -Есть поменьше сладостей.
- -Каждый день гулять, заниматься спортом.
- -Пить полезную чистую воду.
- -Меньше смотреть телевизор и играть в компьютер.
- -Ложиться спать в 9 часов.

ПОКАЗ СЛАЙДОВ О ЗОЖ

Силачов: Вот это правильно! Ничего не забыли. Теперь и ты, Коля, знаешь магическую тайну - как сберечь своё здоровье и не попасть в когти Гриппу.

Будешь жить, как Булкин Коля, - Будешь вял, уныл и болен. Поступай, как Макс Орлов, - Будешь весел и здоров.

Силачов: Вы, ребята, молодцы, что смогли прогнать Грипп. Какие вы все смелые, ловкие, дружные. Мне пора на тренировку. Всем вам желаю всегда быть здоровыми, больше гулять, заниматься спортом, правильно питаться и пить чистую живую воду. Тогда мы с вами будем в одной команде, и никакой Грипп нам не страшен. До свидания! А закончим мы с вами наш праздник весёлой пробежкой под музыку, а затем всем на пробежку вокруг детского сада.

Силачов, Максим Орлов и Коля Булкин прощаются с детьми и бегут несколько кругов по залу.