

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х. Денисов)

**Музыкально-спортивный праздник  
«Путешествие в страну «Здоровячков»**

**Подготовила  
музыкальный руководитель  
Манвелян А.Р. 04.07.2024г.**

**Цель:** формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников.

**Задачи:**

- создание праздничного настроения;
- закрепление у детей знаний о здоровом образе жизни;
- развитие быстроты, ловкости, выносливости в игровой форме,
- совершенствование координации движений,
- воспитание доброжелательности, организованности, взаимовыручки.

**Предварительная работа:**

- реализация на группе физкультурно-оздоровительного проекта «Азбука здоровья»;
- показ воспитанникам мультфильма «Ах и Ох»;
- чтение литературы о здоровом образе жизни.

**Материал:**

Обручи

Цветные кубики

Воздушные шары

Гимнастические палочки

Разные музыкальные композиции.

**Ход праздника**

**Ведущий: ( выходит вместе с детьми)**

- Здравствуйте, ребята! Наш праздник, посвящен Дню Здоровья. Мы очень рады Вас видеть! Сегодня такой солнечный летний день, давайте встретим этот летний день разминкой под веселую, подвижную музыку.

**Веселая разминка «мы ногами топ-топ»**

**Ведущий:** Ребята, сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему – о здоровье! Как вы думаете, что такое здоровье? (суждения детей). Молодцы! Во всем мире люди показывают, как они заботятся о своем здоровье и привлекают других делать как они. Давайте мы поговорим с вами, что вы знаете о здоровье... ( рассказы детей)



1. Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

2. В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет-

Вот и весь секрет.

3. Приучай себя к порядку

Делай каждый день зарядку.

Смейся веселей

Будешь здоровей.

***Неожиданно в зал под музыку вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.***



**Ох:** Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

**Ведущий:** Кто вы? Как вас зовут?

**Ох:** Я – О-ох! (*Хватается за спину*) Ох, как болит!

**Ведущий:** Вот оно что! Вы Ох . Пришли к нам из мультфильма.

**Ох:** Ох, я ударился! У меня бок болит!

**Вед.:** Ах, какое замечательное утро! Доброе утро, ребята! Доброе утро, гости!

### **С ДОБРЫМ УТРОМ!**

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?

*Указательными пальцами поглаживать глаза  
Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него*

С добрым утром, ушки!  
Вы проснулись?

*Ладонями поглаживать уши  
Приложить ладони к ушам "Чебурашка"*

С добрым утром, ручки!  
Вы проснулись?

*Поглаживать то одну, то другую ручки  
Хлопки в ладоши*

С добрым утром, ножки!  
Вы проснулись?

*Поглаживание коленок  
Потопать ногами*

С добрым утром, солнце!  
Я - проснулся!  
(проснулась)

*Поднять руки вверх, посмотреть на солнце  
(посмотреть вверх)*

**Ведущий:** Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Сколько лет тебя знаю. А ты так и не подружился со спортом и закаливанием?

**Ох:** Ох, простужусь!

**Ведущий:** А ну, снимай шапку и становись с ребятами на весёлую зарядку!

### **Музыкально-ритмическая разминка «На зарядку становись!».**

**Ведущий:** Все собрались?

Все готовы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись.

Не зевай и не ленись!

На зарядку становись!



**Ох делает зарядку с трудом.**

**Ведущий:** ой, какие ребята – молодцы! А у тебя, Ох, пока ничего не получается. Но ты не переживай! Верно, ребята?

**Ребенок:** Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, легко, без труда!

**Ведущий:** Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает всех она!

**Ох:** Ох, ох, ладно, ладно, буду стараться!

**Ведущий:** Ребята, надо спасти "Оха", он совсем не знает правил здорового образа жизни. Поможем ему? Я предлагаю вам отправиться в путешествие в страну «Здоровячков», где есть много разных волшебных городов. Там мы покажем "Оху" как надо жить, чтобы быть здоровым!

***Перестроение в колонну (под веселую музыку). Ходьба колонной друг за другом.***

***Ходьба на носках змейкой между конусами. Ходьба, перешагивая конусы, высоко поднимая колени. Бег змейкой между конусами. Бег через конусы. Медленная ходьба.***





**Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Ладочки»** Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких, шумных вдоха носом, словно приплюсываясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос.

**Ах:** Вот мы с вами в стране «Здоровячков» (*дети садятся*). Будем с вами веселиться, играть, танцевать, делать дыхательную гимнастику и оздоровится и закалятся!

### **Игра «Донеси воздушный шарик»**

**Ведущая.:** Ребята, а что еще нам помогает укрепить наше здоровье? Ответы детей... Правильно, потому что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. А как солнце, воздух нам может помочь укрепить наше здоровье? (*.....больше гулять, играть на свежем воздухе в любое время года*). Ребята, а вы знаете, что важно научиться правильно дышать!

**Ох:** А что, разве мы не умеем дышать?

**Вед:** Умеешь, но нужно знать еще некоторые правила, чтобы дышать лучше. Первое правило: дыши носом. Второе правило: не поднимай плечи при вдохе. Третье правило: в дыхании должен активно участвовать живот.

**Ох:** Ох, я так ничего не запомню!

**Вед:** Ничего, все запомнишь. Давайте, ребята, покажем, как правильно дышать! (*ответы детей*)

### **Подготовительное упражнение.**

*Исходное положение.* Стоя, сидя или лежа.

*Выполнение.* Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание на столько возможно, выдох делаем спокойно, через рот. Выполняем 2 раза.

### **Упражнение «Окно и дверь»**

*Исходное положение.* Встать ровно, выпрямиться.

*Выполнение.* В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой

рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 2-3 раза. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

**Ох:** Ох, не могу, у меня насморк, нос заложен. Я могу дышать ртом, подумаешь....

**Вед:** Ох, а ты вообще знаешь для чего нам нужен нос?

**Ох:** Чтобы дышать воздухом, нюхать и чихать.

**Вед:** Правильно! А почему мы чихаем? Потому что у нас в дыхательных путях появляются вредные микробы, раздражающие дыхательный аппарат, и организм стремится очиститься от них. Только через нос воздух отчищается от пыли, увлажняется и отчищается от микробов.

### Танец-игра «Разноцветные кубики»



### Игра «Веселые обручи»

**Ход игры:** На полу в произвольном порядке раскладываются обручи. Их количество должно быть на 1 меньше, чем количество детей. . Под весёлую музыку дети бегают и скачут по всему залу. Когда музыка останавливается, дети должны встать внутри обруча.. Игра проводится 2 раза: Приключеньям нет конца,



А впереди – широкая река!

Что нам делать? Как нам быть?

Надо в лодке переплыть!

**Ходьба друг за другом. «Плывем на лодочке» - ползание на ягодицах, отталкиваясь ногами и руками. Ходьба друг за другом.**

**Ведущий:** Ох, чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться. Будем с вами называть, что полезно в день съесть?!

**ИГРА «ДА-НЕТ»** на да - *Ох кривиться*, на нет - *реагирует положительно*.

- Каша-вкусная еда. Это нам полезно? (да)
- Творог, сыр, кефир всегда нам полезны, дети? (да)
- Лук зеленый иногда нам полезен, дети? (да)
- В луже грязная вода нам полезна, дети? (нет)
- Щи-отличная еда. Это нам полезно? (да)
- Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)
- Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? (нет)
- Семь мороженых всегда есть полезно, дети? (нет)
- Овощей растет гряды. Овощи полезны? (Да)
- Чипсы, торт и колбаса нам полезная еда? (нет)

**Ведущий:** Совсем ты не умеешь правильно питаться, ничего научим. Правда, ребята?

Руки чистые всегда это вам не ерунда? (Да)

Быстро руки отмывайте

И за дело принимайтесь!

В славном городе живем!

Витамины здесь кругом!

Я собрал вам урожай,

Ну, ребята, не зевай!



**Дети собирают шашлычок из фруктов ( на тарелках – нарезанные яблоки, груши, бананы)**



**Ведущий:**

Вот из фруктов шашлычок!

Ура, ребята! Он готов!

**Ох (пробует):** Какой вкусный шашлычок,

И на завтрак есть готов!

И живот уж не болит,

Спасибо вам. ребята

**Ведущий:** Молодцы, ребята справились. Пора нам в детский сад возвращаться.

**Ох:** Ох, как здорово, ребята! Я теперь совсем здоров! Возвращаться вместе надо в детский сад, наш дом родной!

**Релаксация:** « *Прогулка на велосипеде*» Детям предлагается лечь, расслабиться. Дыхание спокойное.

Утро. Прекрасная, солнечная погода.

Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге.

Вокруг красивые цветущие кусты сирени.

Они благоухают. Щебечут птицы. Солнышко пригревает.

Я чувствую его тепло на ногах, руках и шее.

Тепло растекается по всему телу. Я абсолютно спокоен, уверен в себе. Все неприятности уходят. Настроение чудесное.

Я , улыбаюсь и радость улыбки дарю окружающим.

Я еду ровно и красиво. Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали. Всё прекрасно.

**Ох входит преобразившимся ( чистым, спортивным)**

**Ох:** Посмотрите на меня!

Каким я стал теперь, друзья!

Чистым, опрятным, аккуратным!

И в витаминах, знающим толк,

Правда, ребята?!

Вот спасибо Вам, друзья,

Что не бросили меня!

Спасли от микробов,

Учили зарядке,

Ох, теперь со мной все будет в порядке!

Вы про меня не забывайте!

И почаще страну Здоровячков навещайте!

Релаксационное упражнение «Солнышко и лучики»



**Дети строятся полукругом.**

**Дети :** Приходите в гости к нам –

Мы споем и спляшем вам.

А сейчас уже пора –

Ждут нас игры и дела!