**Музыкально – физкультурное развлечение**

**«Витаминная эстафета»**

**посвящённое Дню здоровья**

**для детей старшего дошкольного возраста**

Подготовили:

Музыкальный руководитель

Волкова С. В.

Инструктор физкультуры

Демидова Н. Н.

**Цель:**

Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- создать радостное настроение у детей, положительно – эмоциональный настрой;

- закрепить знания детей о полезных витаминах;

- развивать ловкость, быстроту реакции;

- активизировать двигательную активность;

- развитие музыкально – ритмических навыков в песнях, хороводах и танцах;

- воспитывать культурно – гигиенические навыки.

**Ход развлечения:**

**Дети под музыку заходят в спортивный зал и встают на полукруг.**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие дети! Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, весёлыми, никогда не унывающими – это помогало им переносить все невзгоды и трудности. К тому же они всегда были сильными. А что нужно для того, чтобы быть здоровым и сильным? Да, нужно заниматься физкультурой и кушать много овощей и фруктов, ведь они кладязь витаминов.

**Хоровод «Мы корзиночки несём»**

**Стихи про витамины:** Чтоб сильным быть, ловким,   
здоровым, веселым  
Не стоит есть чипсы   
и пить Кока-Колу.  
Съешь яблоко, сливы,   
лимон, апельсины -  
Во фруктах и в ягодах   
есть **витамины**.

Нам справиться с насморком,   
гриппом, ангиной  
Помогут не чипсы,   
а те витамины,  
Что в ягодах, фруктах   
живут, в овощах,  
В сырах, творогах,   
в молоке и борщах...

Всем нравится сочную,   
спелую грушу,  
Клубнику, чернику,   
смородину кушать...  
В различных продуктах -   
от рыб до малины,  
Для жизни важнейшие   
есть витамины.

**Песенка ягод и фруктов**

**Ведущий:** Сегодня мы вышли на спортивную площадку для того, чтобы проверить много ли витаминов вы кушаете, занимаетесь ли физкультурой. В общем, проверить вашу силу, ловкость и здоровье.

В наших соревнованиях участвуют две команды: команда «Вишенки» и команда «Морковки». И вот первое задание: назвать фрукты и овощи, которые вы знаете.

**Словесная игра «Фрукты - овощи»**

**Эстафета «Фруктовый поезд»** *(команды выстраиваются в колонну по одному и берутся за пояс впереди стоящего, в руках у него гимнастический обруч. Задача команд – обежать препятствия, не расцепившись)*

**Игра «Узнай витамин»** *(с закрытыми глазами узнать, какой фрукт или овощ скушал)*

**Эстафета «Витаминные бусы»** *(первый участник команды бежит в обруче вокруг стойки, затем возвращается к своей команде, к нему присоединяется следующий игрок, вместе они повторяют задание, и т.д.)*

**Ведущий: -** А теперь на поле приглашаются болельщики.

**Общий танец «Капустка»**

**Витамин А:**  
Помни истину простую — Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок. 

**Витамин В:**  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.  
  
**Витамин С:**  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
  
**Витамин Д:**  
Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный — надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней — лучше жить!

**Игра «Витаминное поле»** *(собрать витамины А, В, С)*

**Ведущий:** Пришло время подкрепиться!

**«Витаминная эстафета»**  *(каждый игрок берет одноразовый стакан, бежит к противоположному краю площадки, открывает бутылку с морсом, наливает содержимое в стакан, выпивает, возвращается и передает эстафету следующему участнику)*

**Игровое задание «Тянем – потянем»** *(перетягивание каната)*

**Ведущий:** - Итак, настало время подвести итоги соревнований.

**Подведение итогов**

**Ведущий:** - А на прощание – танцуйте все!

**Флешмоб «Овощи»**

**Все дети:** Никогда не унываем  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаем  
Витамины А В С.

**Ведущий: -** Будьте здоровы! До свидания!

Дети уходят в группы.