**Путешествие на остров Здоровья»**

**Цель:**

Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества. Формировать знания о здоровом образе жизни, закреплять знания о том, как сохранить и укрепить здоровье развивать познавательный интерес, мыслительную активность. Создать радостное настроение; развивать силу воли, быстроту реакции, точность, выносливость; воспитывать у детей желание заниматься активными видами спорта.

Ведущая : Ребята, вы любите путешествовать?

Дети : Да!

Ведущая : Мы сегодня с вами отправимся на Остров Здоровья, но прежде ответьте мне : «Кто скажет, что значит «быть здоровым? ». (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Ведущая : Давайте станем все в круг друг за другом.

Вед: 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 лугом

Дальше, дальше мы шагаем

Ножки выше поднимаем

Раз, два, три, четыре –

Шаг потверже, взмах пошире,

Веселей, дружок, шагай,

Посмелей не отставай! Ведущая: Впереди нас море! Давайте возьмемся за руки и скажем :"Море волнуется раз! Море волнуется два! Море волнуется три! Остров нас ждет впереди! "

Ведущая: Вот мы и попали с вами на Остров Здоровья! Здесь кажется совсем никого нет (Оглядывается по сторонам)

В это время под музыку в зал входит Пират (На голове у него шапка, на шее шарф) .

Пират :- А кто это тут шумит и спать мне мешает?

Воспитатель: Это мы, ребята средней группы. А ты кто такой? И почему ты в шапке и шарфе, ведь на Острове так жарко?

Пират: Я Пират. А в шапке и шарфе, потому что болею, я.

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

Пират: А что это такое?

Ведущая : Ребята, покажем пирату как мы умеем делать зарядку?

- Становись с нами и снимай свой шарф и шапку.

**Зарядка**

Дети под музыку «Зверобика» (Автор: А. Хайт, композитор:Б. Савельев)

Ведущая: Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает всех она!

Пират: Ладно, ладно буду стараться! И каждый день делать зарядку.

Ведущая : - А, еще и закаляться нужно.

Ведущая: Ребята отгадаете загадки? Я начну, а вы кончайте. Дружно хором отвечайте.

**Загадки**

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки … (с мылом мыть)

Здоровье в порядке

Спасибо… (зарядке)

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной… (обливайся)

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит (спорт)

Защититься от ангины

Нам помогут (витамины)

Пират: Какие молодцы ребята.

- Устал я что-то, присяду и перекушу немного.

Пират садится и достает чипсы и «Пепси» .

Ведущая : Ты этим питаешься? Разве ты не знаешь, что это вредные продукты?

Пират: Ну они же такие вкусные!

Ведущий: Ребята, а давайте поиграем с Пиратом в игру «Полезные продукты». А ты, пират, слушай и запоминай!

**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, я теперь буду правильно питаться!

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

Пират : Конечно, хочу!

**Эстафета «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. Выигрывает та команда, которая быстрее всех справится с заданием.

**Игра «Распутай лианы»**

Оборудование : две веревки, на которых завязано одинаковое количество узлов.

Соревнуются две команды.

Задача : необходимо распутать «лианы».

Побеждает команда, первой закончившая задание.

**Эстафета «Разложи костер»**

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

**Игра «Перетяни канат»**

Участники берутся за концы каната и стараются перетянуть как можно больше каната на свою сторону.

Ведущая : 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 меня многому научили!

Ведущая : Пообещай, что будешь каждый день делать зарядку, закаляться и правильно питаться?

Пират : Обещаю, ребята. Я хочу вам подарить на память подарок.

Пират дарит детям сундучок, в котором лежат мыльные пузыри.