

## Спортивный досуг «В здоровом теле — здоровый дух» 13.11.20г.

**Цель:** Закрепить у детей знания о здоровом образе жизни. Продолжать формировать двигательные умения и навыки, физические качества.

**Ход мероприятия:** В спортивном зале.

Тренер: Дорогие ребята, мы долго тренировались с вами, а сегодня мы проведем спортивный КВН, в котором принимают участие две команды: "Крепыши" и "Смельчаки".

Наш КВН собрал друзей,  
Со всех краёв и областей.

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен, спасает от болезней.

В зал входит доктор Пилюлькин.

Доктор Пилюлькин: Здравствуйте! Ой, куда это я попал? У кого здесь голова болит и в горле першит? У кого живот болит?

Тренер: Здравствуй, доктор Пилюлькин! У нас все здоровы. К тому же наши дети знают, что больным в детский сад приходить нельзя, можно заразить других. Правда, ребята? *(дети отвечают и объясняют свой ответ)*.

Доктор Пилюлькин: А я принес все необходимое для вас лечение. *(Вытаскивает из сумки таблетки, микстуры, шприцы)*.

Тренер: Это хорошо, что у тебя есть все необходимое на все случаи жизни. Но наши дети стараются обходиться без них.

Доктор Пилюлькин: Как без лекарств? Медицина – это серьезная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты.

Тренер: Как без лекарств? Совсем просто! Дети, расскажите доктору Пилюлькину, как можно обходиться без лекарств и что для этого нужно делать *(дети рассуждают)*.

Да, дети! Вы правы, можно совсем не болеть! Оставайся у нас доктор Пилюлькин, ты все узнаешь и убедишься в этом!

Приглашаем принять участие в нашем КВН «**В здоровом теле – здоровый дух!**». Тогда ты будешь в качестве жюри. Думаю, что наши ребята помогут ответить на многие твои вопросы и ты все поймешь. Дети делятся на две команды.

Команды! Вы готовы поприветствовать друг друга.

Представление команд.

1-я команда.

Капитан. Наша команда: "Крепыши".

Девиз:

Мы команда «Крепыши»

Очень даже хороши

Умные и смелые

Дружные, умелые.

2-я команда.

Капитан. Наша команда: "Смельчаки".

Мы команда «Смельчаки»

Умные, спортивные

Ребята мы активные!

Ловкие, задорные,

Ко всему упорные.

Тренер: Желаем командам успехов! А доктор Пилюлькин будет оценивать все ваши ответы.

Конкурс «Эрудит».

Члены команд поочередно отвечают на вопросы. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок

1. Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? (*Отправить его к стоматологу*).

2. Как ухаживать за ушами?

3. По каким признакам можно определить, что человек простудился?

4. Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм?

5. Как правильно ухаживать за зубами?

6. Как нужно готовиться ко сну?

7. Вы идете гулять в жаркий летний день, как нужно одеться?

8. Какие напитки полезнее всего для организма?

Тренер: Здоровье - это движение. Сейчас давайте проведем эстафету. Наши команды продемонстрируют свою ловкость, быстроту, выносливость.

Эстафета 1. "Бег с колобком"

Участник каждой команды должен пронести теннисный шарик в ложке до ориентира, обогнуть его, вернуться к своей команде и передать ложку с шариком своему товарищу.

Тренер: Следующее задание, ребята подумайте и скажите мне, какие виды спорта вы знаете, члены команд называют различные виды спорта.

Побеждает команда, ответ которой будет последним.

Эстафета 2. «Пингвины с мячом»

Команды выстраиваются в колонны за линией старта. В 5-8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребёнок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжить игру.

Доктор Пилюлькин: Вы ребята не устали?

Дети: Нет!

*Пилюлькин трогает лоб детей проверяя температуру.*

По моему у вас жар? Нужно срочно измерить температуру.

Игра «Градусник».

Дети встают в круг и без помощи рук передают бутафорский градусник так, чтобы он обязательно находился под левой рукой.

*Пилюлькин проверяет градусники и разрешает продолжать соревнование дальше.*

Эстафета 3. «Штанишки - коротышки»

По команде первый участник одевает «штанишки», бежит до противостоящей команды, снимает, и передают «штанишки», встает сзади. Получивший «штанишки», одевает и бежит вперед и передает её следующему игроку.

Блиц – турнир.

Тренер:

1. В каком виде спорта нужны коньки, клюшка и шайба? (хоккей).
2. В каком виде спорта игроки стремятся забросить мяч в кольцо? (баскетбол).
3. Что нужно лыжнику? (лыжи, палки, лыжня).
4. В каком виде спорта катаются на коньках под музыку? (фигурное катание).
5. Как называются коньки на лето? (ролики).
6. Как называется площадка для бокса? (ринг).

Выбери правильный ответ

Для игры в какой вид спорта нужна клюшка? (Шахматы, хоккей, баскетбол.)

Какой вид спорта считается зимним? (Волейбол, хоккей, плавание.)

Тренер: Молодцы наши команды! Пока доктор Пилюлькин будет посчитывать итоги конкурсов, я объявляю двигательную паузу.

Эстафета 4. «Скачки»

Ребенок садится на мяч фитбол, держится руками за «ушки». По команде участники прыгают на мячах до финишной стойки, оббегают ее и возвращаются, неся мяч в руках.

Конкурс «Загадки»

Болею мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье... (спорт).

То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают ... (Зарядку)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —

Там идёт игра — ... (Хоккей)

Я его кручу рукой,

И на шею и ногой,

И на талии кручу,  
И ронять я не хочу (обруч).  
Если бросить, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь,  
Ну, конечно – это... (мяч).  
И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные. (коньки).  
Я смотрю - у чемпиона  
Штанга весом в четверть тонны.  
Я хочу таким же стать,  
Чтоб сестренку защищать!  
Буду я теперь в квартире  
Поднимать большие. (гири).  
Во дворе есть стадион,  
Только очень скользкий он.  
Чтобы там как ветер мчаться,  
На коньках учись кататься. (каток).  
Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой ... (Велосипед)  
Спортсмены лишь лучшие  
На пьедестале,  
Вручают торжественно  
Всем им (медали).  
Подведение итогов КВН.  
Доктор Пилюлькин: Молодцы ребята, я вижу, что вы знаете все правила  
здорового образа жизни.  
Игра «Доскажи словечко».

1. Утром раньше поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся  
Для здоровья, для порядка, людям всем нужна ... (зарядка)
2. Солнце воздух и вода – наши лучшие ..... (друзья)
3. Если вы больны ангиной, пейте на ночь чай с ... (малиной)
4. Овощи и фрукты полезные..... (продукты)
5. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет ... (спорт)
6. Скажи всем друзьям, вредным привычкам..... (нет)