**Физкультурное развлечение для детей старшего дошкольного возраста**

**«Режим дня»**

Составили: Кваскова Ж.А., Смирнова Е.В., инструкторы по физической культуре МАДОУ №1.

**Цель**: развитие познавательного интереса дошкольников

**Задачи**:

- способствовать укреплению здоровья воспитанников

- закреплять знания детей о режиме дня

- формировать двигательные навыки

- воспитывать желание заниматься спортом, заботиться о своем здоровье.

**Оборудование**: картинки с режимом дня, предметные карточки, спортивный инвентарь, конусы, муляжи фруктов и овощей, мольберт, 2 стола.

**Ход мероприятия**

*Дети входят в зал, встают в круг.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы друг с другом поздороваемся.

*Коммуникативная игра «Здравствуй!»*

Кого ни повстречаем,          (шагают на месте)

Здоровья пожелаем!

Друг к другу повернемся, (повернуться к соседям)

Скажем: «Здравствуй», улыбнемся! (поздороваться за руку)

Кого ни повстречаем, (шагают на месте)

Здоровья пожелаем!

Друг к другу повернемся,

Обнимемся и улыбнемся! (обнять друг друга)

*Приходит Буратино (грустный, зевает)*

**Инструктор:** Буратино, что с тобой?

**Буратино**: Я не знаю. Голова болит, спать хочу, в садик опоздал, игрушки собрать не успел, а все потому, что у меня ни на что не хватает времени!

**Инструктор:** Я, кажется, поняла, Буратино, почему тебе не хватает времени. Скажи, а режим дня ты соблюдаешь?

**Буратино:** Режим дня? А что это такое?

**Инструктор:** Ребята, а вы знаете, что такое режим дня и для чего он нам нужен? (Ответы детей) Правильно, это такой распорядок дня и жизни, который нам помогает делать все вовремя: и заниматься, и играть, и гулять, и кушать, и спать.

**Инструктор**: Давайте научим Буратино соблюдать режим дня. Вот мы рано утром проснулись (Буратино вывешивает карточку на мольберт), что мы должны сделать?

**Дети**: Умыться. (вывешивается карточка)

**Буратино**: А я хочу узнать, какие предметы нам нужны, чтобы умываться?

*Загадки*

1. Мойдодыру я родня, поскорей открой меня.

И холодною водою я лицо твое умою. (Водопроводный кран)

1. Костяная спинка,

  Жесткая щетинка,

  С мятной пастой дружит,

  Нам усердно служит. (Зубная щетка)

1. Целых 25 зубов

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

1. Вафельное, полосатое,

Гладкое, мохнатое,

Всегда под рукою.

Что же это такое? (Полотенце)

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я!

Дело ясное вполне:

Оно отмоет руки мне. (Мыло)

**Инструктор**: Все умылись? Молодцы!

                        А теперь все по порядку

                        Быстро сделаем …(зарядку)! (вывешивается карточка)

*Комплекс ОРУ «Зарядка с Серебряшкой»* (с использованием ИКТ).

**Инструктор:** После зарядки нужно … (позавтракать). Правильно, ведь здоровое питание – это отличное настроение (вывешивается карточка). Вот ты, Буратино, что кушаешь на завтрак?

**Буратино**: Конфеты и пряники!

**Инструктор:** Что ты? Нельзя есть много конфет. Послушай ребят, они расскажут, какие продукты питания полезны для детей, а какие не очень и даже вредны! (Ответы детей)

**Инструктор**: Мы позавтракали, а что мы делаем потом? (Ответы детей) На занятиях мы рисуем, лепим, считаем, узнаем много нового и интересного (вывешивается карточка). А сейчас мы проверим, как ребята запомнили полезные и вредные продукты.

*Эстафета «Продукты питания».* На столе лежат карточки с различными продуктами. Дети по очереди подбегают к столу, выбирают карточку с полезным продуктом и возвращаются в команду.

**Буратино:** Что-то мне кушать захотелось!

**Инструктор:** Потому что уже время обеда (вывешивается карточка). Расскажи нам про свой обед, Буратино.

**Буратино:** Я на обед съедаю несколько блюд: салат из овощей, суп, второе блюдо, например, картофельное пюре и котлету, и компот из фруктов или сок.

**Инструктор:** Правильно, чтобы быстрее расти и не болеть, дети должны кушать разнообразные продукты и обязательно овощи и фрукты!

**Буратино**: А давайте поиграем!

*Подвижная игра «Овощи и фрукты».*

Дети встают в круг, у каждого в руках муляж фрукта или овоща. У ведущего и Буратино по одному муляжу (фрукт и овощ). Дети бегают врассыпную, на остановку надо найти себе соответствующий «домик» и подбежать к нему. Ведущий и Буратино в процессе игры незаметно меняются друг с другом муляжами.

**Буратино:** Что-то я устал, даже спать захотелось.

**Инструктор:** Это потому, что по режиму дня после обеда у нас…(ответы детей). Нашему организму необходимо немного отдохнуть и вздремнуть (вывешивается карточка).

А теперь мы ляжем спать,

                        Будем носиком дышать.

*Релаксация под музыку.*

**Буратино:**   А что ребята делают после сончаса?

(Ответы детей)

**Инструктор:** Правильно, после сончаса мы гуляем, отдыхаем.

    В игры разные играем! (вывешивается карточка)

*Подвижная игра «Золотые ворота».*

**Инструктор:**  Когда вечер наступает,

Мы родителей встречаем.

                        Дома сказки мы прочтем, (вывешивается карточка)

                        Ужин легкий перед сном. (вывешивается карточка)

                        Потом в ванне мы купаемся, (вывешивается карточка)

                        В пижаму одеваемся.

                        Накрывает землю ночь – (вывешивается карточка)

                        Засыпают сын и дочь.

**Инструктор:** А теперь проверим, как вы запомнили порядок режима дня.

*Игра «Режим дня».* Дети берут карточки с режимными моментами и встают по порядку.

**Инструктор:** Ребята, давайте еще раз скажем Буратино, что такое режим дня? Почему нужно его соблюдать?

**Буратино:** Спасибо, ребята, теперь я буду делать все по порядку, кушать и спать в одно и то же время, поэтому буду хорошо себя чувствовать и все успевать. До свидания!

**Любовь Воронкова «Маша-растеряша»**

Жила-была девочка Маша.

Утром встало солнышко, заглянуло окно.

А Маша спит.

Пришла мама:

– Маша, поднимайся,

Маша, одевайся!

Светит солнышко с утра,

В детский сад идти пора!

Маша проснулась, открыла глаза:

– Встану - не устану.

Я немножко полежу

Да в окошко погляжу.

А мама опять:

– Маша, поднимайся,

Маша, одевайся!

Нечего делать - надо подниматься, надо чулки надевать.

Оглянулась Маша, а чулок-то нет!

– Где же, где мои чулки?

Обыщу все уголки.

Их на стуле нет,

И под стулом нет,

На кровати нет,

Под кроватью - нет...

Ищет Маша чулки, никак не найдёт.

А кошка на стуле мурлычет-приговаривает:

– Ищешь, ищешь - не найдёшь,

А разыщешь - так пойдёшь.

Надо вещи убирать –

Не придётся их искать.

И воробьи за окном Машу поддразнивают:

– Опоздаешь, Маша,

Маша-растеряша!

А Маша всё ищет:

– И под стулом нет,

И на стуле нет...

Да вот же они - у куклы в кроватке!

Мама спрашивает:

– Маша, скоро?

А Маша отвечает:

– Надеваю чулки,

Обуваю башмаки.

Заглянула под кровать, а там только один башмак стоит, а другого нет!

– Под кроватью нет,

На кровати нет,

И за шкафом нет,

И под шкафом нет...

А кошка ходит, всё своё мурлычет-приговаривает:

– Ищешь, ищешь - не найдёшь,

А разыщешь - так поймёшь.

Надо вещи убирать –

Не придётся их искать.

Подошёл к окну петушок и запел:

– Опоздаешь, Маша,

Маша-растеряша!

Стала Маша просить петушка:

– Петушок, петушок,

Разыщи мой башмачок!

Петушок поискал-поискал – нет башмачка во дворе.

А башмачок-то вот где – на столе стоит.

Мама спрашивает:

– Маша, скоро?

А Маша отвечает:

– Вот надену платье

И пойду гулять я!

А платья тоже нет нигде!

– В чём пойду гулять я?

Потерялось платье!

Платье в горошину, –

Куда оно положено?

И на стуле нет,

И под стулом нет...

А кошка всё своё мурлычет-приговаривает:

– Ищешь, ищешь - не найдёшь,

А без платья не пойдёшь...

Надо вещи убирать –

Не придётся их искать...

Опоздаешь, Маша,

Маша-растеряша!

Но тут Маша увидела своё платье. Обрадовалась:

– Платье в горошину

На полочку заброшено!

Мама говорит:

– Больше ждать я не могу!

А Маша отвечает:

– Я бегу-бегу-бегу!

Бежит Маша в детский сад, торопится.

А ребята в детском саду уже позавтракали

и пошли гулять.

Они увидели Машу и закричали:

– Опоздала, Маша,

Маша-растеряша!

|  |
| --- |
| Мойдодыру я родня,  поскорей открой меня.  И холодною водою  я лицо твое умою.  *(Водопроводный кран)* |

|  |
| --- |
| Костяная спинка,  Жесткая щетинка,  С мятной пастой дружит,  Нам усердно служит.  (Зубная щетка) |

|  |
| --- |
| Целых 25 зубов  Для кудрей и хохолков,  И под каждым под зубком  Лягут волосы рядком. (Расческа) |

|  |
| --- |
| Вафельное, полосатое,  Гладкое, мохнатое,  Всегда под рукою.  Что же это такое?  (Полотенце) |

|  |
| --- |
| Ускользает, как живое,  Но не выпущу его я!  Дело ясное вполне:  Оно отмоет руки мне. (Мыло) |

|  |
| --- |
| Чтобы не был хилым, вялым,  Не лежал под одеялом,  Не хворал и был в порядке,  Делай каждый день…  (Зарядку) |

|  |
| --- |
| Позабудь ты про компьютер.  Беги на улицу гулять.  Для детей полезно очень  Свежим воздухом…  (Дышать) |

|  |
| --- |
| Болеть мне некогда друзья,  В футбол, хоккей играю я.  И я собою очень горд,  Что дарит мне здоровье…  (Спорт) |

|  |
| --- |
| Руки врозь, а ноги вместе.  Бег, потом прыжки на месте.  Рассчитались по порядку,  Вот и все – конец... (зарядке) |

|  |
| --- |
| Очень горький, но полезный!  Защищает от болезней!  И микробам он не друг,  Потому что это…  (Лук) |

|  |
| --- |
| Я шагаю по квартире,  Приседаю: три-четыре.  И уверен твёрдо я,  С нею ждёт успех меня! (Зарядка) |

|  |
| --- |
| Можно радоваться птицам,  Можно просто веселиться,  Можно воздухом дышать,  Вместе весело… (гулять) |