***«Прочь усталость, лень и скуку» методическая разработка***

(спортивное развлечение в средней группе)

***Задачи:***

Формировать осознанное соблюдение культурно-гигиенических навыков.

Побуждать у детей делать выводы для чего необходимо соблюдать культурно-гигиенические правила в жизни.

***Ход развлечения:***

Лентяй спит. ***Инструктор:*** «Это кто лежит в кровати целый день?»

Представляете, весь день

Липнет ***лень*** к нему, как тень.

Лентяй говорит:

 « ***Я нисколько не шучу. Целый день я спать хочу. Что же делать? Убежать, ускакать, чтоб не смогла меня догнать.» Игра «Парами»: первый убегают от лени, а лень как тень догоняет.»*** После игры дети стоят свободно.

***Инструктор:*** Как же утром трудно встать,

 Когда нет какой-то цели.

 Лень не даст вам взять гантели,

 Кросс по парку пробежать.

 Ну так что ж такое лень?

 Иль апатия, иль слабость?

 Или скука, иль усталость?

 Или всё- таки, болезнь?

Витаминов недостаток?

 Или, может быть, хандра?

 "Да" и "нет" в тебе борьба?

Или совести утрата?

Лень селится в наше тело

Если нет рефлекса цели.

***Дети говорят пословицы***

Надо знать с рождения:

1) Закаляй свое тело для полезного дела

2) Где закалка там и смекалка

3) Здоров будешь все добудешь

4) Здоровому все здорово

5) В здоровом теле, здоровый дух

Не нужно бояться, что будут смеяться, упражненья не бросай их повторяй, лишь тот, кто не плачет добьется удачи, ни что не дается легко.

***Выполнение упражнений для позвоночника:***

«Я позвоночник берегу»

Я повторяю по утрам мой позвоночник гибок прям

Когда лежу, сижу, стою

За позвоночником слежу

Я позвоночник берегу и от болезней убегу

Из позвонков составлен он поэтому и гнется

Я вправо- влево наклонюсь

И как он гибок- удивлюсь!

***Выбегают дети с черными шарами***

По воздуху летаем, на кожу попадаем, сквозь ссадины и ранки стремимся с по за ранку проникнуть в вас.

Когда Ты друг чихаешь невольно

И нос не прикрываешь

Мы вылетаем, вокруг всех заражаем.

***Дети кто это? (микробы) Игра микробы догоняют детей.***

Инструктор: Мойте руки мылом пропадут микробы на всегда. Выносит мыло (коробочки)

Защищают тело: солнце, воздух, мыло и вода

Детям раздается «мыло» и они прогоняют микробы.

Лентяй прощается с детьми:

Прощайте, прощайте! Все счастливы будьте! Здоровы, послушны, всегда добродушны!