

## **Фізкультурно-оздоровча розвага «Про лінь забудеш – здоровим будеш»**

**Мета:** створити умови для активного відпочинку дошкільнят; у доступній формі пояснити значення фізкультури та спорту для здоров'я людини. Підвищити емоційний тонус у дітей. Викликати бажання брати участь в іграх-естафетах і перемагати в них, уболівати за друзів. Вправляти у бігові, стрибках, у підлізанні. Виховувати потяг до зростання здоровими та спритними.

**Посібники:** костюми Ведучої, Ліні та Мойдодира (ролі виконують дорослі); два великих мішки; два обручі; султанчики, гімнастичні палиці та повітряні кульки (для кожної дитини); магнітофонні записи.

### **Хід розваги**

У супроводі жвавої музики діти забігають до зали й стають у чотири колонки.

**Ведуча:**

Нам відомо — це чудово, Коли ти і ми здорові. Тільки треба знати, Як здоровим стати. Є один рецепт у світі — Він усім підходить дітям:

**Якщо будеш спорт любити, зможеш років сто прожити!**

— Діти, до нашого дитсадка прийшов новий хлопчик — його звали Петрик. Але вдома він звик довго спати й досі не може позбутися цієї звички. Виходить, позіхаючи, Петрик із подушкою та ковдрою в руках.

**Петрик:**

Я Петрик Дрімченко, малята.  
Люблю довгенько я поспати  
І мама щоб мене вдягала,  
Ще й з ложки потім годувала.  
Мені стрибати й грати ліньки —  
Хіба ж відмовлюсь від перинки?

**Ведуча:**

Полиш свої лінощі хоч на хвилинку,  
Ходи з нами разом робити розминку.

Петрик відмахується, йде в куток, відслонює завіску. Вмощується на лавці- "ліжку" й, загорнувшись у ковдру, поглядає звідти на дітей.

Під ритмічну музику виконується комплекс аеробічних вправ із султанчиками. Звучить повільна мелодія, й з'являється Лінь — пухкенька (з підмоцненнями), розкуйовджена й недбало вдягнута, взута в розпаровані капці.

**Лінь:**

Тихше, тихше! Годі, діти, гамір вам такий чинити.  
Лінь оце прийшла до вас, принесла вам тихий час.

**Ведуча:** Е, ми тебе не чекали, бо ти нам не потрібна. Правда ж, діти? Хіба Лінь вам до вподоби? Та й спати нам іще не час. У нас саме зараз розпочинається спортивне свято. Звідки ти прийшла?

**Лінь:** Я прийшла з Країни Лінощів. Коли б ви знали, як там гарно: тихо, спокійно. Ніхто не бігає, не стрибає, не робить зарядку. Ось тільки мешканців там замало. Хай би їх було більше!

**Петрик:** (підводиться). А що ж там у вас усі роблять?

**Лінь:** Лише їдять та сплять. От я й прийшла до вас: може, хтось із дітей погодиться пожити в Країні Лінощів. Приставайте до нас — будете такі ж

пухкенькі й незграбні, як і я. Нічого не робитимете, лише відпочиватимете й довгенько спатимете.

**Петрик:** (підходить до Ліні). Я хочу пожити в такій гарній країні. Лінь (радо). Молодець! Ми з тебе такого Лінтюха зробимо! Ходімо зі мною! Забирає Петрика й, заслонивши завіску, виходить.

**Ведуча:** Діти, скажіть, а що може статися з тими, кого на все беруть ліньки? (Діти відповідають). Отож треба нам визволити Петрика з Країни Лінощів, щоб не скоїлося з ним лиха. А щоб краще було мандрувати, розподілимося на дві команди — "Малятко" та "Здоров'ятко". За нашою мандрівкою спостерігатиме журі у складі. (Обирається журі з кількох дітей).

**Проводиться гра-естафета "Біг у мішках".**

Звучить бадьора музика, й з'являється Мийдодір.

**Мийдодір:**

Я великий Умивальник, вам відомий Мийдодір,

Умивальників начальник І мочалок командир.

Я з Країни Лінощів іду - всюди бачив лишенько-біду.

Там, однак, пригоду й добру мав: дівчинку Бруднулю визволяв.

**Ведуча:** То як — визволив?

**Мийдодір:** Хоч і важко було мені самому Лінь подолати, але все ж таки я визволив дівчинку.

**Ведуча:** Ми теж туди йдемо. Покажи нам дорогу до палацу, де мешкає Лінь.

**Мийдодір:** Вона нелегка. Попереду у вас трясовина лінощів.

**Проводиться гра "Склади охайно речі"**

Діти переносять безладно розкидані на одному із стільців речі на інший та охайно складають їх.

**Ведуча:** Цікаво, як же ведеться в цій країні нашому Петрикові Дрімченку?

**Мийдодір:**

Можна взяти підзорну трубу й подивитися, що діється в палаці, де господарює Лінь.

Відслонюється завіска — товстенький Петрик напівлежить у ліжку, а Лінь несе йому торта. Ставить торт скраєчку, бере великий аркуш паперу з написом "Розпорядок дня" й жирними цифрами та словами у стовпчик. Стає так, щоб видно було всім.

**Лінь:**

Зачитую твій розклад на сьогодні.

"Звечора й до 8-ї ранку—сон.

Від 8-ї до 9-ї — не вмиватися, не робити зарядку.

Від 9-ї до 10-ї— сніданок.

Від 10-ї до 11-ї — відпочинок.

Від 11-ї до 12-ї — не бігати, не стрибати.

Від 12-ї до 13-ї — обід.

Від 13-ї до 15-ї — сон по обіді.

Від 15-ї до 16-ї; полуденок.

Від 16-ї до 17-ї — відпочинок.

Від 17-ї до 18-ї — підвечірок

Від 18-ї до 19-ї — не гуляти, не гратися.

Від 19-ї до 20-ї — вечеря.

Ціла ніч — сон".

А зараз у тебе. Петрику, сніданок, (підносить ТОРТА). Їж, любий, тортика з'їж іще й цукерочку.

**Петрик:** (усміхється). Я вже не хочу торта! Хочу повернутися до садка, до дітей. Друзі, допоможіть! (Завіска заслонюється).

**Ведуча:** Лінь, напевно, відчуває, що ми йдемо визволяти Петрика. То й стала своєю тінню затуляти сонечко. А ми завадимо їй і повернемо сонечку його промінці. **Проводиться гра-естафета „Веселе сонечко”**

Діти з обох команд викладають на підлозі своє сонце з обруча з гімнастичних палиць.

Вибігає розгнівана Лінь із гронами повітряних кульок в обох руках.

зможете виконати.

**Проводиться гра-естафета "Знайди записку"**

По двоє дітей з обох команд беруть у Ліні кожен по кульці. Біжать, долаючи смугу перешкод, сідають на кульку й тиснуть на неї, щоб вона луснула. Віддавши всі свої кульки, Лінь виходить.

**Мийдодір:** Цікаво, які завдання були в повітряних кульках? (Збирає папірці й віддає Ведучій. Сам зачитує перше завдання). "Якщо діти не вміють розчісуватися, зав'язувати стрічку й запинати хустину, то перемога за мною. Вони не знайдуть дороги до мого палацу".

**Проводиться гра-змагання "Зав'яжи стрічку"** (перша команда).

**Проводиться гра-змагання "Запни хустину"** (друга команда).

**Ведуча:** Яке ж наступне завдання пропонує нам Лінь? (Читає). "Ваші діти не знають назв зубних паст, а без цього вони далі не пройдуть".

**Проводиться гра "Хто більше назве зубних паст"**

Діти з обох команд по черзі пригадують назви різних зубних паст. Знову вибігає Лінь із кошиком шишок і розсипає їх по підлозі.

**Лінь:** Я вам усю дорогу закидаю, щоб ви не змогли дістатися до мого палацу!

**Ведуча:** Із цим завданням ми впораємося навіть із зав'язаними очима.

**Проводиться гра "Збери шишки із зав'язаними очима"**

По двоє дітей з обох команд із зав'язаними прозорим шарфиком очима збирають розкидані шишки.

**Лінь:** Мені трохи лячно, бо діти вже неподалік від мого палацу. Та я вигадала для них іще важче завдання. їм не впоратися з ним без батьків.

**Проводиться гра "Покажи вид спорту"**

Батьки від кожної команди зображують різні види спорту, а діти відгадують: футбол, волейбол, бокс, хокей, лижні гонки, фігурне катання.

**Ведуча:** Лишилось останнє — найважливіше — завдання: маємо вибрати з-поміж нас найдужчого, щоб він провів вирішальний бій із Лінню.

**Проводиться гра "Бій подушками"**

Від обох команд обирають двох "бійців", вони б'ються, й визначається переможець.

**Мийдодір:** (бере переможця за руку й піднімає її вгору). Лінь! Ану виходь на чесний бій!

**Лінь:** (улесливо). Забирайте свого Петрика. Бачу, ви дужчі за мене. Доведеться-

таки мені залишити свій палац. Але знайте: я знову повернуся, коли побачу, що хтось лінується вмиватися, робити зарядку й самостійно вдягатися. (Хитро).  
До можливої зустрічі!

**Петрик:** Друзі, дякую вам, що визволили мене й забрали з Країни Лінощів. Обіцяю, що вже ніколи не лінуватимусь.

**Ведуча:** А тепер підсумуємо результати змагань між командами "Малятко" і "Здоров'ятко". Переможцями є: ваша, діти, цікавість до фізкультурних вправ та спортивних ігор, сміливість, спритність, витривалість. Ми ще не раз проведитимемо ось такі розваги. (Дає кожному почесну медаль учасника змагань).