

## Спортивное развлечение "День здоровья" (старшая и подготовительная группа)

**Цель:** Создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

### Задачи:

- *Образовательные:* активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- *Развивающие:* развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- *Воспитательные:* воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

### Оборудование:

Фонограмма музыки для конкурсов, мешочки, обручи, тоннели 2 шт, мячи большие, овощи и фрукты (игрушки), вредные продукты (муляжи), зубная паста 1 шт., конуса 2шт.

### Ход мероприятия

Под музыку дети входят в зал, строятся.

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.

**Ведущая:** Как здоровым стать? Что такое здоровье?

(Ответы детей)

**Ведущая:** Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Приучай себя к порядку,

Делай по утрам зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику.

**Ведущая:**

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра, физкульт-ура! (все)

**Ведущая:** А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (дети разделились на две команды).

Я предлагаю название команд: Команда «Солнышко» и команда «Звездочка».

Неожиданно появляется Простуда.

**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала. А на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет.

**Простуда:** Как не знаете? Я противная простуда и пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

**Простуда:** Всех я кашлем заражу, всех я чихом награву.

**Ведущий:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда!

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:** Как подую я на вас, как закашляю сейчас, Всех болезнью заражу и микробами награву.

**Ведущий:** Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. А еще они по утрам умываются, расчесываются, зубы чистят. Сейчас мы тебе это докажем

### **1. Игра: «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»**

Первая команда отворачиваются, и договариваются, что будут изображать т.е. мыть руки, расчесываться, стирать, чистить зубы и т.д. Поворачиваются, вторая команда спрашивает: «Где вы были? Что вы делали?». Дети отвечают хором: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем». Дети изображают, например: моют руки. Водящий отгадывает: «Вы моете руки». Так же можно изображать: расчёсывают волосы, делают зарядку, чистят зубы, стирают и т.д.). Для продолжения игры команды меняются ролями. (*Ответы детей*).

**Ведущий:** Ребята давайте докажем Простуде, что нам не страшны вирусы и бактерии, что мы сильные ловкие и здоровые.

Команды строятся в две колонны. Назначаются капитаны команд и начинаются эстафеты.

## 1 эстафета: «Точно в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

**Ведущий :** Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями!

**Простуда:** Ну, подумаешь, я бы тоже так смогла, а вот в мою игру поиграйте? Называется ДА или НЕТ?

## 2. Игра «Да и нет»

- |                                                                                                             |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1.Вас прошу я дать ответ:<br>Это правда или нет?<br>Чтоб с микробами не знаться,<br>Надо, дети, закаляться? | 6.Лук зеленый иногда<br>Нам полезен, дети?       |
| 2.Никогда чтоб не хворать,<br>Надо целый день проспать?                                                     | 7.В луже грязная вода<br>Нам полезна иногда?     |
| 3. Хочешь самым крепким стать?<br>Сосульки начинай лизать!                                                  | 8.Щи - отличная еда.<br>Это нам полезно?         |
| 4.Ешь побольше витаминов -<br>Будешь сильным и красивым?                                                    | 9.Мухоморный суп всегда...<br>Это нам полезно?   |
| 5.Каша - вкусная еда.<br>Это нам полезно?                                                                   | 10.Фрукты - просто красота!<br>Это нам полезно?  |
|                                                                                                             | 11.Грязных ягод иногда<br>Съесть полезно, детки? |

**Ведущая:** Ну что Простуда, справились наши дети?

**Простуда:** Ну ладно, справились!

**Ведущая:** Тогда продолжаем наши соревнования!

## 2 эстафета: «Передай мячи» (передай витамины)

Дети бегут с двумя мячами в руках, оббегают конус и возвращаются обратно.

## 3. Игра: «Горячий мяч» (с болельщиками)

Дети быстро передают друг другу мяч.

## 3эстафета: «Дорожка с препятствиями»

Первый игрок прыгает из обруча в обруч и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом.

**Простуда:** А я знаю как мне вас запутать! (раскладывает «вредные продукты»)

**Ведущая:** Простуда решила вас накормить вредными продуктами. Ничего у тебя не получится. Дети знают, что полезно, а что вредно. И сейчас ты в этом убедишься.

#### **4 эстафета: «Полезно — вредно!»**

На противоположной стороне лежат полезные и вредные продукты. Игроки первой команды преодолевая препятствие (пролезая под дугами, должны принести полезные для здоровья продукты, а вторая команда — вредные (муляжи).

**Ведущий:** Ребята, а мы будем есть вредные продукты? (ответ детей)

Правильно, мы их отложим в сторону.

**Простуда:** А вот я буду! (хватает шоколадку, и кусает её)

Ой, ой, ой...(хватается за зуб)

**Ведущий:** Что случилось с нашей Простудой?

**Дети:** У нее от сладкого разболелся зуб

**Ведущий:** А давайте ей поможем

#### **5 эстафета: «Передай зубную пасту и щетку»**

Участники выстраиваются в колонну, у первого участника одной команды в руках зубная паста, а у второй команды щетка по сигналу первый участник начинает передавать зубную пасту или щетку через левую сторону, как только зубная паста или щетка доходит до последнего участника, он возвращает ее с правой стороны. Последний подбегает к Простуде и кладет предмет в обруч. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Ведущий:** Вот, ребята принесли тебе зубную пасту и щетку. Если перестанешь кушать сладкое и будешь регулярно чистить зубы. Твои зубки будут здоровы.

**Простуда:** Спасибо, ребята!

**Ведущая:** Вот видишь, Простуда, наши дети справились!

**Простуда:** Да, теперь я поняла, что вас не так легко заразить, мне пора, теперь я тоже буду заниматься спортом. До свидания, друзья!

**Ведущая:** Вот и закончился наш веселый праздник. Вам понравилось?

Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!

*Звучит музыка.*