**Спортивное развлечение «День здоровья»**

**( старшая и подготовительная группы)**

**Цель:** повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи**:

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

- создать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование:** фонограмма утренней гимнастики, мячи среднего размера, кегли (8 штук) обручи (8 штук), мячи маленькие, 2 гимнастические скамейки, 2 ведёрка, кегли (8 штук), 2 эстафетные палочки, 2 маленькие корзинки, муляжи овощи и фрукты, 2 конуса.

**Ведущая:** Здравствуйте, дети! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья». Здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда?

**Ответы детей:**

**Ведущая:** Да, правильно, молодцы! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**Кто с зарядкой дружит смело,**

**Кто с утра прогонит лень,**

**Будет смелым и умелым,**

**И веселым целый день!**

**У нас все по порядку!**

**Ну – ка, стройся на зарядку!**

Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику ( «Солнышко лучистое»)

**Ведущая:**

**Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.**

**Спорт вызывает у всех уваженье.**

**Спорт продвигает всех вверх и вперед.**

**Бодрость, здоровье он всем придает.**

**Все кто активен и кто не ленится,**

**Могут со спортом легко подружиться.**

**Ведущая:** Мы сейчас будем заниматься физкультурой, мы будем с вами соревноваться. В соревновании участвуют две команды!

**Команда «Весельчаки» и команда «Крепыши»**

Команды строятся в две колонны. Капитаны команд говорят свое приветствие.

**Команда «Весельчаки»**

Бодрость духа согревает,

Быть здоровыми велит,

Прочь болезни прогоняет,

и ангину и бронхит,

Быть веселым, а не хмурым

Нам поможет физкультура!

**Команда «Крепыши»**

Давайте спортом заниматься!

Давайте будем закаляться,

И руки мыть, не забывать

И день здоровья отмечать.

**1.Эстафета «Передача эстафетной палочки»**

По команде на старт, первые игроки бегут до конуса, обегают его и бегут назад, передают палочку следующему и т.д.

Кто быстрее и правильнее выполнит задачу, тот победит.

**2.Эстафета: «Мы - быстрее»**

Дети по одному пробегают «змейкой» между кеглями до ориентира, и по прямой возвращаются к своей команде.

**Ведущая:** В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте. Начинаем конкурс!

**- садиться за стол с немытыми руками.**

**- есть быстро, торопливо.**

**- обязательно есть овощи и фрукты.**

**- после еды полоскать рот.**

**- за столом болтать, махать руками.**

**- тщательно пережевывать пищу.**

**- кушать только сладости.**

**- надо есть продукты, которые полезны для здоровья.**

**- перед едой надо всегда мыть руки.**

**- пищу нужно глотать не жуя.**

**- надо всегда облизывать тарелки после еды.**

**- когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.**

**3. Эстафета «Мы – ловкие»**

Дети ползут по гимнастической скамейке, берут маленький мячик, бросают его в ведерко и возвращаются к своей команде.

**4. Эстафета: «Передай мяч»**

Дети выстраиваются в две колонны и передают мяч между ног, последний участник команды, получив мячик, встает вперед.

**Ведущая**: Для того, чтобы не заболеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный, оздоравливающий массаж.

- Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело,

- Чтоб не кашлять, не чихать

Будем носик растирать,

- Лобик тоже мы потрем

Ладошку ставим козырьком.

- Вилку пальчиками сделай,

Ушко ты погладь умело

Знаем, знаем, да, да, да!

Нам простуда не страшна!

**5. Эстафета: «Прокати мяч»**

Дети выстраиваются в две колонны и катят мяч до ориентира, обратно возвращаются бегом с мячом в руках, мяч передают следующему в команде.

**6.Эстафета с мячом.**

Первый игрок прыгает с зажатым мячом между колен до конуса, берет мяч в руки и проползает в обруч. Назад возвращается бегом, и передает мяч следующему игроку.

**Ведущая:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «ДА», если не полезная – «НЕТ»

**Игра «Да и нет»**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растет гряда

Овощи полезны?

Сок, компот иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

**Ведущая:** Продолжаем наши соревнования!

**7. Эстафета: «Прыгни в обруч»**

Дети, по одному от команды, прыгают на двух ногах из обруча в обруч до ориентира и бегом возвращаются к своей команде.

**8. Эстафета: «Собрать витаминную корзину».**

По команде ребенок берет корзину и бежит к обручу, там кладет в корзинку овощ или фрукт, и бегом возвращается к своей команде.

**Медсестра:**

- Дорогие ребята, теперь вы понимаете, что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровыми?

1. Делать утром зарядку обязательно.

2.Мыть руки перед едой.

3. Закаляться.

4. Чистить зубы утром и вечером перед сном.

5. Заниматься физкультурой и спортом.

Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать эти правила.

**Ведущая:** Молодцы, ребята! И команда «Крепыши» и команда «Весельчаки» очень здорово постарались, вы были ловкими, быстрыми и дружными. Мы вас награждаем вот такими, медальками!

Вот и закончился наш веселый праздник «День здоровья»! Я желаю вам быть всегда здоровыми, послушными на радость вашим мамам и папам. Будьте здоровы!

***Сценарий взят с сайта https:/kopilkaurokov.ru***