**Спортивный досуг «День здоровья»**

**для детей средней группы**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**   
1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества.  
2. Совершенствовать у детей умения использовать ОВД в играх – эстафетах. Развивать ловкость, быстроту, выносливость.

3. Формировать у детей навыки ритмических движений в соответствии с характером музыки, умение передавать через движение ее эмоционально - образное содержание. Развивать навык выразительного чтения стихотворений.

4. Воспитывать организованность самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения.

Оборудование: маленькие мячи, корзинки.

**Ход**

**Ведущий:** Заходите, не стесняйтесь!  
Приглашаем всех сейчас  
День здоровья  
Начинается у нас  
*(Под спортивный марш входят в зал дети)*

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник «День здоровья».

**1.Коммуникативная игра *«Здравствуй, друг!»***

Здравствуй друг! (дети вытягиваю правую руку в сторону)

Здравствуй друг! (вытягивают левую руку в сторону)

Становись скорее в круг (берутся за руки)

Мы по кругу пойдём (идут по кругу)

И друзей везде найдем!

Здравствуй, Маша! (машут над головой правой рукой)

Здравствуй, Миша! (левой рукой)

До чего же день хорош (поднимают обе руки вверх)

Алиса, здравствуй! (машут над головой правой рукой)

Всем, привет! (машут над головой левой рукой)

Здравствуйте! – звучит в ответ! (протягивают руки вперёд)

Здравствуй друг! Делают те же движения

Здравствуй друг!

Становись скорее в круг,

Мы по кругу пойдем

**Ведущий:** А что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Правильно ребята, чтобы быть **здоровым** надо заниматься спортом и сейчас у нас будет маленькая разминка

*Звучит музыка входит домовенок Кузя (грустный, кашляет)*

Ведущий: Что случилось Кузя?

Что-то вид совсем не тот.

Кузя: В голове моей пожар!

У меня наверно жар!

Плохо мне, в глазах темнеет.

Дай таблетку поскорее.

Руки ломит, ой-ой.

Дети что со мной?

Ведущий: Кузя, у тебя простуда,

Вот поэтому и худо.

Что же делать? Как же быть?

Надо нам тебя лечить

А самое лучшее лекарство, какое? спорт!

-Кузя, ты делаешь по утрам зарядку? (нет)

Кузя не делает по утрам зарядку, мало гуляет на свежем воздухе, не занимается спортом, поэтому и заболел. Даже звери в лесу делают зарядку. Давайте поможем Кузе стать **здоровым** и покажем ему упражнения, которые помогут укрепить **здоровье.**

**2.Разминка под веселую музыку.**

Ведущий: Ну, что тебе стало лучше? Тогда пойдем с нами играть.

**3.П/и «Солнышко и дождик» (под музыкальное сопровождение)**

**Кузя:** А сейчас я загадаю вам загадки.

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. *(Морковь)*

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи

Меня в них ищи. *(Капуста)*

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун*(лук)*

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.*(морковь)*

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. *(Яблоко)* Ярко – желтый, ароматный,

кислый, но на вкус приятный.*(лимон)*

Ведущий: О чем наши загадки? Правильно об овощах.

Овощи и фрукты богаты витаминами.

**4.Игра *«Собери в корзину витамины»***

(Звучит музыка. Дети собирают рассыпанные по залу мячики)

**5.Игра «Правильное питание»**

1. Должен есть и стар и млад

Овощной всегда…. *(салат)*

2. Будет строен и высок

Тот, кто пьёт фруктовый *(сок)*

3. Знай, корове нелегко

Давать детям…. *(молоко)*

4. Знает твёрдо с детства Глеб

На столе главней всех… .*(хлеб)*

5. Ты конфеты не ищи-

Ешь с капустой свежей *(щи)*

6. За окном зима иль лето

На второе нам -…. *(котлета)*

7. Мясо, рыба, крупы, фрукты-

Вместе все они -…. *(продукты)*

**Ведущий:** Быть грязным очень вредно для здоровья. Ребята, что происходит? если

человек долго не моется *(ответы детей)*.

человек долго не моется *(ответы детей)*.

От грязи появляются микробы. Давайте поиграем в игру *«Микроб»*.

**6.Игра «Поймай микроба»**  
Все дети встают в круг и берутся за руки. Несколько детей – микробы. Звучит музыка, дети в кругу поднимают руки *(воротики)*, а дети микробы свободно бегают через центр круга, забегая и выбегая из него. С окончанием музыки, дети в кругу резко опускают руки вниз, ловят микробов. Микроб, который оказался в центре круга превращается в витамин, встает в общий круг.

А Кузя предлагает нам весёлую игру, которая называется ***«Повторяй за мной»*.**

**Кузя**; Вставайте все в круг и повторяйте за мной:

Мы ногами топ-топ

Мы руками хлоп-хлоп

Мы глазами миг-миг

Мы плечами чик-чик

Раз - сюда. Два - туда.

Повернись вокруг себя.

Раз- присели. Два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали

Ванькой - встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскач,

Будто мой упругий мяч,

Раз-два, раз-два,

Прощаться нам пора.

Спасибо вам дети. Вы вылечили меня. Научили быть здоровым.(Кузя уходит)