**Спортивный праздник «День здоровья»**

**Цель:**

- повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни,формирование привычки к 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;

- создавать радостное эмоциональное настроение;

-закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье;

-удовлетворить потребность детей в двигательной активности;

- создать положительный эмоциональный настрой;

- приобщать к занятиям физкультурой и спортом;

-развивать морально – волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом,

-оказание взаимопомощи, поддержки в группе в решении основных задач в достижении общей цели

**Оборудование**: ноутбук, мячи маленькие и средние, кегли, обручи, флажки, муляжи овощей и фруктов, две корзины, мяч -2шт

**Ход праздника:**

**Воспитатель:**

Здравствуйте, дети! Сегодня мы отмечаем праздник «День здоровья». Быть здоровым – это значит, никогда ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее нужно улучшать

День здоровья – это праздник, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. И мы сегодня тоже покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Но для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом, ведь здороваться – это значит желать другому человеку здоровья!

**Игра «Здравствуй»**

Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, носом.

**Ведущий:**

Ну-ка, стройся по порядку

Начинается зарядка!

**Зарядка « Солнышко лучистое»**

**Ведущий:**

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровей-кой» зовется она.

Хотите побывать в этой стране?

**Дети:**

Да!

**Ведущий:**

Но до этой страны нужно еще добраться.

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

**Ведущий:**

**Первое препятствие «Будь внимателен»**

**Словесная игра «Вредно - полезно».**

Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте.

Чистить зубы зубной пастой по утрам и вечерам,

С улицы, прийдя, домой, руки с мылом мыть водой.

Кушать сладкие конфеты, газировки много пить.

Утром рано просыпаться и зарядкой заниматься.

Растянувшись на диване, мультики смотреть весь день.

Кушать овощи и фрукты утром, вечером и днём.

Заниматься спортом надо**:** бегать, прыгать, приседать,

С утра до ночи в компьютер в игры разные играть.

Лень прогнать, и закалятся солнцем, воздухом, водой.

По утрам не умываться, и расчёской не чесаться.

Правила все соблюдать, режим дня не нарушать.

**Ведущая:**

**Второе препятствие «Кто быстрее»**

Мы сейчас проведем с вами соревнования. В соревновании участвуют две команды!

**Команда «Смельчаки» и команда «Крепыши»**

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

**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.

**3.Эстафета** **«Собери солнышко»** Чтобы закаляться, нужно чаще гулять в парках, в лесу. Не забывайте ребята, что очень полезно дышать свежим чистым воздухом, купаться и наслаждаться солнцем.  
Сейчас мы сделаем так, что в нашем зале станет ещё светлее и теплее. Они соберут солнышки.

У детей в колонне в руке по лучику. По сигналу педагога по очереди, первый ребенок должен добежать до цели, положить лучик на пол около желтого кружочка и вернуться назад, передав эстафету другому. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт солнышко!

4.**Эстафета «Собери витаминки»**

Ведущий высыпает из корзины желтые маленькие мячики «витаминки». По сигналу девочки и мальчики собирают «витаминки» в свои корзины. Побеждает та команда, у которой больше «витаминок».

Ведущий:

Мы с вами уже говорили, что чтобы быть здоровым нужно не только спортом заниматься, но и правильно питаться и кушать полезные продукты.

**5.Эстафета: «Передай мяч»**

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

Вот мы и прошли все препятствия и добрались до страны «Здоровей-ка»

**Входит Фея «Здоровья»**

- Я фея «Здоровья». Здоровье самое главное для человека. Спорт, витамины, правильное питание, соблюдение правил гигиены помогут сохранить здоровье. А сейчас я и проверю, знаете ли вы что нужно для того, чтобы сохранить здоровье.

**Игра «Да и Нет»**

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да)

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Викторина о полезных продуктах.**

Командам по очереди зачитываются загадки.

1.Расту в земле на грядке я. Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

2.Уродилась я на славу. Голова бела, кудрява. Кто любит щи Меня в них ищи. (Капуста)

3. Заставил плакать всех вокруг Хоть он и не драчун, а … (Лук)

4.Круглое румяное. Я расту на ветке: Любят меня взрослые И маленькие детки. (Яблоко)

5. Горит на грядке светофор, И люди ждать согласны, Пока зелёный … Не сделается красным (помидор)

6. Она в коричневом мундире, Сытнее овоща нет в мире. На грядке куст её цветёт, Под ним в земле она растёт.(картофель)

7. С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин — Это спелый…(апельсин)

8. Она украсит винегреты Ярко-алым, сочным цветом. (Свекла)

9. Будет крепок и высок Тот, кто пьет морковный … (сок)

10. Есть для защиты вместо рук – Зубастая головка. Микробы вредные вокруг Я истребляю ловко. Кто со мною незнаком? Называюсь я… (Чесноком)

11.Пчелки летом потрудились, Чтоб зимой мы угостились. Открывай пошире рот, Ешь душистый, сладкий… (мед)

12.Что за белые крупинки? Не зерно и не снежинки. Скисло молоко — и в срок Получили мы… (творог)

13. Что за белая водица С фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко — Это просто… (молоко)

14.Из крупы ее сварили, Посолили, подсластили. Эй, ну где же ложка наша?! Так вкусна на завтрак… (Каша)

**Ведущий:** 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 «Смельчаки » и команда «Крепыши » очень здорово постарались, вы были ловкими, быстрыми и дружными.

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