

## Спортивное развлечение «День здоровья»

для детей старшей 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.

**Предварительная работа:** Беседа, отгадывание загадок, заучивание поговорок о здоровом образе жизни.

**Атрибуты и пособия к мероприятию:** Музыкальный центр, медали «Всемирный день здоровья; мячи, палки, ориентиры, корзины, кубики, метёлки, обручи.

**Участники развлечения:** дети средней группы , воспитатели, инструктор по ФК.

**Ход праздника:**

**Инструктор:** Заходите, не стесняйтесь!

Приглашаем всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас. *(Под спортивный марш входят в зал дети)*

**Инструктор:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник «День здоровья». Улыбкой светлой, дружным парадом День здоровья начать нам надо. Давайте все дружно крикнем Дню здоровья «Ура! Ура! Ура!».

Стихи

1 ребенок:

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.  
2 ребенок:  
Чтоб расти нам сильными,  
Ловкими и смелыми,  
Ежедневно по утрам  
Мы зарядку делаем.  
3 ребенок:  
К солнцу руки поднимаем,  
Дружно, весело шагаем,  
Приседаем и встаем  
И ничуть не устаем!

**Инструктор:** Кто скажет, что значит «быть здоровым?» (*ответы детей*). Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом, делать зарядку, закаляться. И конечно мыть руки перед едой, чистить зубы утром и вечером перед сном. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Давайте подвигаемся, а лучше посоревнуемся.

**Инструктор:** Внимание, внимание!  
Начинаем соревнования!  
Даши, Дани все детишки,  
Подтянули вы штанишки.  
Громко крикнули в ответ  
Вы уже готовы ...  
Ага, попались,  
Громко крикнули тогда

Вы уже готовы...

Итак, мы начинаем.

*Стук в дверь.*

**Инструктор:** Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор ...

**Дети:** Айболит!

**Айболит:** Ох, дети, еле-еле успел. По полям, по лесам я бежал и все время шептал: детский сад, детский сад, детский сад. И вот я здесь! У вас ангина?

**Дети:** Нет.

**Айболит.** Скарлатина?

**Дети.** Нет!

**Айболит:** Холерина?

**Дети:** Нет!

**Айболит:** Аппендицит?

**Дети:** Нет!

**Айболит:** Так вы здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Айболит:** А к проверке готовы?

**Дети:** готовы!

**Айболит:** Так-так-так! Дышите — не дышите!

Все в порядке отдохните! Руки вместе поднимите, превосходно, опустите, наклонитесь, станьте прямо, улыбнитесь. Да, я доволен осмотром, здоровы, действительно здоровы! Можно начинать состязания. Я слышу какой-то странный звук!

*Вбегает Баба-Яга. Она держится за сердце, за поясницу, охает.*

**Айболит:** Баба-Яга!, что с тобой, ты заболела? Вставай, у ребят сегодня спортивный праздник.

**Баба-Яга:** Еле-еле тебя догнала, Айболит, худо мне. Все болит, все хрустит.

**Айболит:** А что ты кушаешь?

**Баба-Яга:** Сухарики, чипсы, ... (перечисляет вредные продукты), Сникересы очень люблю!

**Айболит:** Ты неправильно питаешься. Будешь кушать «Сникерс» сладкий, Будут зубы не в порядке.

Если кто не верит –

На себе проверит.

Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

**Дети:** Овощи, фрукты.

**Айболит:** А что ты любишь пить?

**Баба-Яга:** Фанту, колу, спрайт!

**Айболит:** ОЙ-ой-ой! Ты же губишь себя! А поведай – ка мне, голубушка, о своем двигательном режиме. А скажи-ка, Яга, чем ты занята по утрам?

**Баба-Яга:** Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

**Айболит:** Расскажи, но по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водой обливаешься?

**Баба-Яга:** Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делала никогда!

**Айболит:** Ребята, перед нами типичный случай, и мы сможем Яге помочь, мы научим ее вести здоровый образ жизни! Яга, все твои неприятности от

того, что ты ведешь неправильный образ жизни, и если ты будешь продолжать, то можешь оказаться в больнице.

**Баба Яга:** Ой, я не хочу в больницу! Я хочу вести здоровый образ жизни, только я не знаю что это такое! Научите меня! Айболит. Ну что ж, начнем! Предлагаю нам немного размяться!

Дети выполняют зарядку

**Баба Яга:** Ой, вот это я наразминалась. Ребятки у меня в избушке завалились игрушки. Я хоть и старенькая, а играть страсть, как люблю. *(Достает из мешка кубики, кегли, мячи).*

**Инструктор:** Бабушка Яга, а ты знаешь какие это полезные предметы? С ними можно выполнять различные упражнения и даже соревноваться. И не случайно ты, наверное, к нам попала именно в этот день. У наших ребят соревнования. Они нам покажут какие они сильные и ловкие, а ты посмотри и поучись.

**Айболит:** С вами буду я играть,  
Правил чур не нарушать.  
Травму чтоб не получить  
Аккуратным надо быть.

**Инструктор:** Делу время – час забаве.  
Команда первая – направо. Тут вторая становись.  
*Проводятся эстафеты.*

1. «Передай мяч»: дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой.
2. «Первый, второй»: в каждой команде первый ребенок – берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается и передает корзину следующему игроку – второму. Он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде.
3. «Полёт на метле»: Ребенок садится верхом на метлу и бежит до ориентира, обегает его и возвращается к команде, передает метлу следующему игроку.
4. «Сквозь игольное ушко»: участник бежит, добегает до ориентира, продевает через себя обруч, обегает его, возвращается обратно и передает эстафету.
5. «Посади огород»: перед каждой командой лежат по 5 обручей, в каждом по кегле. Первые участники бегут и кладут их лежа, вторые участники бегут и ставят их обратно.
6. «Собери башню»: у каждой команды есть обруч, в котором находится определенное количество кубиков, и пустые обручи по числу участников. Задача участников быстрее задействовать все кубики, построив башенки в пустых обручах.

**Инструктор:** Все команды хорошо сыграли, все сразу здоровее стали.

*Подводятся итоги и вручаются всем без исключения памятные медали.*

**Баба Яга:** Ой спасибо вам ребятки. Набегалась, напрыгалась и оздоровилась. Проживу теперь ещё лет 200. Слыш, Айболит, уже сердце не болит и спина то не скрипит .

**Айболит:** Ну, тогда Бабуля Ягуля мы с тобой хотим поиграть в твою любимую игру.

### **Подвижная игра «Баба Яга костяная нога»**

(дети и баба Яга стоят на противоположных сторонах, Яга догоняет)

Бабка-ёжка-костяная ножка.

Вышла на улицу увидала курицу,

Курица ко-ко-ко

Бабка-ёжка далеко.

А я вас догоню

Сразу в печку посажу.

**Инструктор:** Вот настал момент прощания.

Всем спасибо за внимание.

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнования, обеспечивший успех.

**Айболит:** В мире нет рецепта лучше: будь со спортом не разлучен.

Проживешь ты до ста лет! Вот и весь секрет.

Праздник завершать пора. Крикнем празднику «Ура!»

*(дети под музыку маршируют и выходят из зала)*