

## **Спортивное развлечение**

### **«День здоровья»**

*(старший возраст)*

**Цель:** повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, укрепление здоровья детей.

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать уровень физической подготовленности.
2. Прививать интерес к активному образу жизни.
3. Формировать волевые качества: целеустремлённость, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и соперничать.

**Оборудование:** мешочки с песком (на каждого ребенка), мяч резиновый средний (2шт), обручи (6шт), мешки (2шт), кольцоброс (2шт), кубики.

#### **Ход развлечения:**

**Ведущий:** 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?

Наш праздник начинается, и команды представляются.

#### **Представление команд.**

1. Приветствие команд (название, девиз)

#### **1. Наша команда «Силачи»**

##### **Наш девиз:**

«Ни шагу назад, ни шагу на месте, только вперед и только все вместе!».

#### **2. Наша команда «Здоровята»**

##### **Наш девиз:**

«В здоровом теле здоровый дух! Души здоровье победит любой недуг!»

**Ведущий:** Загадки отгадывать умеете?

**Дети:** Да

*Загадки о спорте.*

1. Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о ... *(зарядке)*

2. Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу... *(обруч)*

3. Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье... *(спорт)*

4. Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет! (*мяч*)

5. Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я. (*гантели*)

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой ... (*велосипед*)

7. Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти (*зарядка*)

8. Соберем команду в детском саду

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой.

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы. (*футбол*)

***Детям предлагаются упражнения на разминку.***

***Ведущий:*** Зарядка «Веселый круг»

Эй, ребята, что вы спите?

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг.

Под веселые напевы

Повернитесь вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Руки вверх! И наклонись!

Шаг назад и два вперед!

Вправо, влево поворот.

Покружимся, повернемся,

Снова за руки возьмемся!

Три шага вперед, дружок,

Станет тесным наш кружок.

Покружились, потолкались,

Повернулись... разбежались!

**Ведущий.** Участникам соревнования построиться в колонны. Я желаю командам успехов! Начинаем соревнования.

**1 эстафета – «Чья команда быстрее?»** Прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подлезли под дугой, вернулись, и передать эстафету следующему.

**2 эстафета – «Кузнечики»** Представители команд получают по мячу. Играющие, зажав мяч между ногами, должны допрыгать до кубика, не уронив мяч, вернуться обратно. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету.

**3 эстафета - «Попади 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:** А теперь отдохнем. Сейчас я буду задавать ребятам вопросы Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

**4 эстафета- «Кенгуру»** Участники строятся в колонну по одному, расстояние до контрольной стойки 10 метров. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места. Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

**5 эстафета – «Кольцеброс»** У каждого ребенка в руке кольцо. Участникам необходимо попасть кольцом в цель. Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

**6 эстафета – «Перенеси кубики».**

У линии старта кубики по количеству детей; брать нужно по одному и переносить в обруч; назад – бегом. У линии старта передают эстафету следующему.

**Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»**

Дети – «воробушки» стоят в обручах – «гнездышки». Пятеро детей изображают «автомобили». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крыльшками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (прячутся в обруче). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться мы хотим вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!