***День здоровья***

Спортивно-развлекательное мероприятие для детей 3-4 лет

***Цель:***

* Формирование двигательной активности детей.
* Укрепление физического развития дошкольников.
* Развить умение выполнять движение в соответствии с текстом стихотворения.

***Ход занятия.***

*Дети входят в зал, построение в одну шеренгу.*

*Бег по кругу, различные виды ходьбы.*

***Игра «Репка»***

*Дети встают в круг, в центре сидит на корточках ребенок - «репка». Дети идут вокруг под песню.*

|  |  |
| --- | --- |
| Репонька-репка  На грядке сидит,  На всех глядит. |  |
| Подошли детки,  Вытянули репку,  На ноги поставили,  Танцевать заставили. | *Подходят к «репке» и* *поднимают ее.* |
| Танцуй веселей,  Своих ножек не жалей! | *Дети хлопают в ладоши, «репка» пляшет.* |
| А теперь не зевай,  Покружиться приглашай! | *«Репка» приглашает любого ребенка и, взяв его за обе руки, начинают с ним кружиться.* |

***Пальчиковая игра «Салат»***

|  |  |
| --- | --- |
| Мы морковку чистим-чистим, | *Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой.* |
| Мы морковку трем-трем | *Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад.* |
| Сахарком ее посыплем | *«Посыпают сахаром», мелко перебирают пальчиками.* |
| И сметанкою польем. | *Кулачком делают движение сверху вниз, как бы поливая.* |
| Вот какой у нас салат, | *Протягивают ладони вперед* |
| Витаминами богат! | *Поглаживают ладошкой живот.* |

***День здоровья***

Спортивно-развлекательное мероприятие для детей средней группы

***Ход занятия.***

*Дети входят в зал под музыку.*

***Ведущий:*** Внимание, внимание, начинаем наш спортивный праздник посвященный дню здоровью.

Здоровый образ жизни

Мы садике ведем!

Становимся стройнее

И краше с каждым днем!

Полны мы оптимизма

Всю истину открыть:

Здоровый образ жизни

Нам помогает жить!

***Загадки.***

Холода их так пугают,

К теплым странам улетают,

Петь не могут, веселиться

Кто собрался в стайки? ... *(ыцитп)*

Дождь и слякоть, грязь и ветер,

Осень, ты за все в ответе!

Мерзнет, мерзнет человек,

Выпал первый белый ... *(генс)*

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос. *(Носовой платок)*

Что полезно –

Всем известно?

А ответ найду легко.

По моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке - ... *(Молоко)*

***Эстонская народная хороводная игра «Веселись детвора!»***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ведущий:***  Веселись, детвора*!* Поиграть пришла пора*!* | *Дети взявшись за руки, идут по кругу.* |
| ***Ведущий:***  Как мяучит кисонька?  ***Дети:***  Мяу, мяу, мяу*!* | *Поочередно выдвигают*  *вперед руки, подражая мягким движением кошки.* |
| ***Ведущий:***  А как лает жученька?  ***Дети:***  Гав, гав, гав*!* | *Делают хватательные движения руками.* |
| ***Ведущий:***  А как свинка хрюкает?  ***Дети:***  Хрю-хрю-хрю! | *3 раза прикасаются указательным пальцем* *к носу.* |
| ***Ведущий:***  Веселись детвора!  Продолжается игра! | *Двигаются хороводом по кругу* |
| ***Ведущий:***  Как лягушки квакают?  ***Дети:***  Ква-ква-ква! | *Широко раздвигают пальцы, показывая лапы лягушки, и качают ими вправо-влево.* |
| ***Ведущий:***  Как утята крякают?  ***Дети:***  Кря-кря-кря! | *Соединяют все пальцы с большим*  *(«клюв») и раскрывают и закрывают «клюв».* |
| ***Ведущий:***  Воробьи чирикаю?  ***Дети:***  Чик-чирик*!* | *Взмахивают руками, как крыльями* |
| ***Ведущий:***  По дорожкам прыгают?  ***Дети:***  Прыг, прыг, прыг! | *Прыгают на месте на двух ногах* |
| ***Ведущий:***  Веселись детвора!  Завершается игра! | *Хоровод движется по кругу.* |

***Пальчиковая игра «Салат»***

|  |  |
| --- | --- |
| Мы морковку чистим-чистим, | *Энергично проводят кулачком*  *правой руки по ладони левой.* |
| Мы морковку трем-трем | *Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад.* |
| Сахарком ее посыплем | *«Посыпают сахаром», мелко перебирают пальчиками.* |
| И сметанкою польем. | *Кулачком делают движение сверху вниз, как бы поливая.* |
| Вот какой у нас салат, | *Протягивают ладони вперед* |
| Витаминами богат! | *Поглаживают ладошкой живот.* |

***Ведущий:***Очень рада я сегодня и совет такой вам дам –

Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!

Здоровья вам, друзья!

И до новых встреч!

***День здоровья***

Спортивно-развлекательное мероприятие для детей старшей группы.

***Задачи*:**

* Доставить детям радость от досуга, укреплять здоровье детей.
* Дать детям представления о пользе оздоровительных игр для здоровья.
* Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

***Оборудование:***

* музыкальное сопровождение,
* загадки,
* мячи средние,
* скамейка,
* дуги,
* корзины,
* овощи.

***Ход занятия.***

*Дети входят в зал под музыку.*

***Ведущий:*** Внимание, внимание, начинаем наш спортивный праздник посвященный дню здоровью.

Здоровый образ жизни

Мы садике ведем!

Становимся стройнее

И краше с каждым днем!

Полны мы оптимизма

Все истину открыть:

Здоровый образ жизни

Нам помогает жить!

Сегодня состоятся состязания между девочками и мальчиками, группы №…

***1 конкурс загадки.***

*Даются загадки по очереди каждой команде, побеждает та команда, чья большее количество дала правильных ответов.*

Холода их так пугают,

К теплым странам улетают,

Петь не могут, веселиться

Кто собрался в стайки? ... (ыцитп)

Дождь и слякоть, грязь и ветер,

Осень, ты за все в ответе!

Мерзнет, мерзнет человек,

Выпал первый белый ... (генс)

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос. (Носовой платок)

Что полезно –

Всем известно?

А ответ найду легко.

По моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке - ... (Молоко)

Рыжая плутовка

Спряталась под ёлкой.

Зайца ждёт хитрюга та.

Как зовут её?..(Лиса)

Встает на заре,

Поет во дворе.

На голове гребешок.

Кто же это? (Петушок.)

**2 конкурс *« Я здоровье берегу - сам себе я помогу»***

***Ведущий:*** Какие правила необходимо соблюдать для того, чтобы сохранить свое здоровье?

*Вопрос адресован ко всем играющим. Игроки каждой команды дают по очереди по одному ответу. Начинает та команда, чья команда победила в предыдущем конкурсе. Проигрывают те, кому больше нечего сказать. Для оживления игры можно построить команды напротив друг друга и предложить им кидать мяч игрокам-соперникам, которым они передают право ответа.*

***Примерные ответы***

Чтобы быть здоровым, я буду:

* делать зарядку,
* соблюдать режим дня,
* заниматься физкультурой и спортом,
* следить за своей осанкой,
* чистить зубы,
* мыть руки и содержать в чистоте свое тело,
* есть полезную для здоровья пищу, соблюдая меру,
* в случае болезни выполнять все назначения врача,
* соблюдать правила безопасности дома и в д/саду,
* соблюдать правила дорожного движения,
* о своих проблемах я буду говорить близким взрослым, и советоваться с ними.

***3 конкурс Эстафета «Собери овощи»***

***Ведущий:*** Кто с зарядкой дружит смело

Кто с утра прогонит лень.

Будет смелым и умелым,

И веселый целый день!

***4 конкурс Эстафета «Кенгуру»***

*Бег в мешках.*

***5 конкурс «Полоса препятствий»***

***Подводим итоги мероприятия.***

***Ведущий:*** Очень рада я сегодня и совет такой вам дам –

Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!

За упорство и за смелость я вас всех благодарю,

И на следующий праздник непременно всех вас жду!

Здоровья вам, друзья!

И до новых встреч!