День здоровья!

В зал входят дети в спортивной форме, под звуки марша.

Ведущий: Мы очень любим бегать, прыгать и играть. А для чего мы это делаем?

Дети: Что бы быть здоровыми!

Ведущий: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Праздник спорта и здоровья начинается сейчас. А что бы быть здоровыми, что надо ещё делать?

Дети: спортом заниматься, зарядку делать, умываться, закаляться, в баню ходить, улыбаться, добрым быть с физкультурою дружить.

Звучит тревожная музыка, вбегает Простудиха. Останавливается посередине зала, оглядывает детей, принюхивается, смотрит в свою волшебную трубу на детей в зале.

Простудиха: Что за непорядок? Что за безобразие?

Откуда здесь много детей, и весёлых, и здоровых,

Кто не боится простуд и сквозняков?

Ну, ничего, сейчас я это быстренько исправлю (чихает на детей)

Ведущий: Не трудись, Простудиха. Наши дети простуд не бояться.

Простудиха: Это ещё почему?

Ведущий: Сейчас узнаешь.

Звучит музыка. Подвижная игра на координацию:

«Ноги, пояс, плечи, голова! Уши щёки, нос глаза!»

Простудиха: Караул! Побегу армию насморков и температур собирать. (убегает).

Ведущий: Беги-беги! Только и мы не будем сидеть на месте. Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!

Дети встают.

Ритмический танец…..

А ещё мы сегодня проведём весёлые соревнования.

Что б расти и закаляться,

Будем спортом заниматься.

Игры –эстафеты:

Дети делятся на 3 подгруппы.

Эстафеты (с запасом)

1. Туннель с мячом.
2. Отбивание фитбола об пол.
3. Пронести надувной мяч животом, между двумя игроками.
4. Пронести лёгкий средний мяч на гимнастических палках.
5. Прыжки на хопах, назад бежим мяч как мешок за спиной несём.
6. Продвижение вперёд с двумя обручами.
7. Сумарный прыжок.

Подведение итогов.

Нам пока что мало лет

Но откроем вам секрет:

Знаем мы как стать сильней

Надо, надо закаляться и привычку завести:

Умываться – не бояться,

Физкультурой заниматься,

Что б здоровыми расти!

Любимая Подвижная общая игра «У кого меньше мячей».

Перетягивание каната.

Смотрят с завистью игрушки на ребят, что любят спорт.

Футболисты и гимнасты, есть атлеты и пловцы,

Вот какие молодцы!