**Задачи:**

- формировать привычку к здоровому образу жизни;

- уточнять элементарные представления о здоровом образе жизни и выполнении культурно – гигиенических навыков;

- развивать физические качества (быстрота, ловкость), чувство командности.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

ИНСТР.

«Здравствуйте», - ты скажешь человеку.

«Здравствуй», - улыбнётся он в ответ.

И наверно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет.

«Добрый день», - тебе сказали.

«Добрый день», - ответил ты,

Как две ниточки связали

Теплоты и доброты.

А.Кондратьев

Дело в том, что слово «Здравствуйте» особенное. Когда мы его произносим, то не только приветствуем друг друга, но и желаем человеку здоровья, хорошего настроения, тепла и добра. Так пусть же здоровье и доброта остаются с нами всегда.

Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

**ДЕТИ.**

Чтоб здоровье сохранить,

Аккуратным надо быть,

Правильно питаться,

Спортом заниматься.

Сам я встал сегодня рано,

Чистить зубы сам пошёл,

Сам умылся из- под крана

И расчёску сам нашел.

Полюбуйтесь на меня

Вот какой чистюля я!

**2 реб.**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

**3 реб:**

Да, лениться не годится,

Помните, ребята,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

Гулять, купаться, прыгать, бегать,

Ходить босыми по траве,

Водой холодной умываться

Но, то есть в общем, закаляться.

**ИНСТР.**:

Итак, разрешите спортивные соревнования считать открытым.   
***Звучит музыка входят Баба-яга и Леший.***Слышите?   
Кто-то ещё к нам на праздник спешит.   
   
**Б.Я**.: Как мы долго-долго шли.   
Наконец-то вас нашли.   
  
**Леший:** Это вы, что ль, нам писали.   
Поиграть нас приглашали?   
  
**ИНСТР**: Да…   
**Б.Я**.: У, играть мы все умеем   
Мы вас живо одолеем.   
Леший свистни посильней.   
Созывай – ка всех детей.

***Дети выполняют комплекс утренней гимнастики под музыку.***

***Дети делятся на две команды, состав команд регулярно меняется.***

**1 эстафета** «Сортировка овощей и фруктов»   
*Одна команда собирает овощи, вторая фрукты.*

**2 эстафета «Пролезь сквозь обруч»**

*Дети пробегают приставным шагом по канату, пролезают сквозь обруч и возвращаются к команде.*

**3 эстафета «Попади в баскетбольное кольцо»**

**Б.Я**.: А сейчас проведём мы наглядный урок.   
Кто из вас самый ловкий и меткий стрелок.   
  
**4 эстафета** **«Интеллектуалы»**

*Б.Я и Леший по очереди загадывают загадки о спорте.*

***Музыкальная пауза: «Танец с обручами»***

**5 эстафета «Одень и обуй друга»**

*Из болельщиков выбираются два добровольца, которых участники команд должны сначала одеть и обуть, а потом раздеть и разуть.*

**6эстафета «Мяч меж ног»**

**Б.-Я.:** Вот ещё одна игра   
Поиграем детвора?   
Ножками мячи держите   
И до обруча скачите.   
Так скачите, а потом

С мячиком в руках быстрей бегом.

**7эстафета «Змейка»**

*Сначала оббегает ориентир один участник, возвращается и берёт второго, оббегают вдвоем и т.д.Побеждает та команда , которая быстрее соберет «змейку» и не разорвёт её.*

**Баба-Яга:** Видим, видим, молодцы, спортсмены, удальцы.   
**Леший:** Что стоишь Яга? Пошли, буду тебя тренировать, чтоб такой вот спортсменкой стать.   
*Прощаются с детьми и уходят.*

**ИНСТР**: Вот и закончились соревнования!   
Думаю, вам они подняли настроение!   
Хочется петь, улыбаться всегда…   
Дети, со мною согласны вы?   
Да!   
Победила Дружба. И в заключении предлагаю устроить дискотеку.

*Звучит марш дети выходят из зала.*