**Физкультурно-спортивный досуг в средней группе**

**«День здоровья»**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Цель: Повышение интереса детей и родителей к занятиям физкультурой.

Задачи:

1.Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия.

2.Содействовать улучшению взаимоотношений между родителями и детьми.

3.Прививать интерес и любовь к физкультуре и спорту.

4.Продолжать развивать физические качества и умения.

Участники:

В соревнованиях принимают участие семейные команды средней группы, воспитатели, болельщики.

Инвентарь и оборудование:

Стойки – 6 шт., полотенце – 3 шт., большие мячи – 3 шт., мячи среднего размера – 3 шт., туннели -2 шт., барьера – 2 шт., музыкальное сопровождение.

**Ход ООД:**

**Ведущая**: Встали дети утром на ноги, видят – над землёю радуга,

Солнечному свету каждый из нас рад,

В мир вбегают дети, словно на парад.

Нынче праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

Ребята, а какой сегодня праздник?

**Дети:** (хором) День здоровья!

**Ведущая:** Верно! Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье.

Появляется Мойдодыр.

**Мойдодыр:** Здравствуйте, дети, вы меня узнали? Я – умывальников начальник и мочалок командир.

**Ведущая:** Конечно, мы узнали вас. Дети, кто это пришёл к нам в гости? Назовите его имя.

**Дети:** (хором) Мойдодыр!

**Мойдодыр:** Я сегодня пришёл к вам не зря. Ведь сегодня вы говорите про здоровье. А какое же здоровье может быть без чистоты? Тот, кто начинает день не только с зарядки, но и прежде всего – с умывания, а потом не лениться мыть руки с мылом несколько раз в день, будет всегда здоровым, потому что спасёт себя от микробов.

**Ведущая:** Дети, мы можем показать Мойдодыру жестами, как надо правильно умываться?

**Мойдодыр**: Да-да, а то вдруг есть среди вас ребёнок, который умываться-то толком не умеет?

**Ведущая**: Я уверена, что наши ребята все умываются правильно.

**Мойдодыр**: А как это проверить?

**Ведущая**: Для этого сначала надо ответить на мои вопросы. Итак, первый вопрос,

- Мы решили умыться. А что для этого нужно? (Вода, мыло, полотенце)

- Как надо правильно открыть водопроводный кран? Так, чтобы брызги летели во все стороны? ( Нет, кран надо открывать так, чтобы вода текла небольшой струйкой.)

- Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к умывальнику? ( Закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье.)

Ребята, покажите, как надо закатывать рукава. Вот так. ( Дети показывают движения.) Рукава закатали, кран открыли, вода течёт тоненькой струйкой. Теперь покажем, как надо мыть руки. Вот так, круговыми движениями, как будто одна ладошка гладит другую.

- Сначала надо смочить руки водой, намылить и потереть одну о другую, чтобы получилась пена – настоящие белые перчатки. А после этого надо смыть мыло водой.

- После того как вы смыли мыло с ладоней, что надо сделать? ( Вытереть их полотенцем.)

- А как надо правильно вытирать руки полотенцем? ( Каждый палец отдельно.)

Осталось закрыть кран, а полотенце повесить на место.

**Мойдодыр:** Да, действительно, все дети умеют правильно умываться. Что же, за это их можно только похвалить.

**Ведущая:** Ребята, а теперь пришло время и посоревноваться. Вы готовы?

**Дети:** (хором) Да!

**Мойдодыр**: А мне пора идти к другим детям, чтобы проверить грязнули они или нет. До свидания ребята!

**Дети:** (хором) До свидания Мойдодыр!

**Эстафета №1. «Моем руки»**

В эстафете принимают участие по 6 чел. от каждой команды. Участники стоят в колонне друг за другом, у впередистоящих игроков на плече полотенце.

По сигналу первые игроки бегут до стойки, «трут» ладошки о стойку, назад бегом и передают полотенце следующему и т.д. Выиграет та команда, которая выполнит задание быстрее.(Эстафету передавать касанием по плечу)

**Эстафета №2. «Прокати мяч»**

В эстафете принимают участие по 6 чел. от каждой команды. Участники стоят в колонне друг за другом, у впередистоящих игроков большие мячи.

По сигналу первые игроки катят мяч до стойки и обратно, передают его следующему и т.д. Выиграет та команда, которая выполнит задание быстрее и точнее.(Эстафету передавать касанием по плечу)

**Эстафета №3 «Кенгуру»**

В эстафете принимают участие по 6 чел. от каждой команды. Участники стоят в колонне друг за другом, у впередистоящих игроков мяч зажат между коленей.

По сигналу первые игроки прыгают на двух ногах до стойки и обратно, передают мяч следующему и т.д. Выиграет та команда, которая выполнит задание быстрее и точнее.(Эстафету передавать касанием по плечу)

**Эстафета №4 «Полоса препятствий»**

В эстафете принимают участие по 6 чел. от каждой команды. Участники стоят в колонне друг за другом.

По сигналу впередистоящий игрок пролезает в трубу, перепрыгивает через барьер, оббегает стойку, возвращается по тому же маршруту, передаёт эстафету следующему и т.д. Выиграет та команда, которая выполнит задание быстрее и точнее. (Эстафету передавать касанием по плечу)

**Ведущая:** Вот с какой пользой мы отметили День здоровья! Желаем вам здоровья и спортивных побед!

**Будьте здоровы!**