***Развлечение для детей старшего возраста «Закаляйтесь – ка, друзья!»***

**Цель:** развивать двигательную активность, силовые качества.

Создать хорошее настроение.

Воспитывать желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, сопротивляться болезням.

**Оборудование:** 1. Коврики для закаливания.

 2. Соль.

 3. Мешочки - на каждого участника.

 4. Корзины – 2шт.,

5. Обручи – 2 шт.,

6. «Кочки» -6 шт.,

7. Туннели -2 шт.,

8. Тарелки -2 шт.,

9. Бананы -2 шт.,

10. Массажные коврики -6 шт.,

11. Гимнастические палки – по количеству участников.

12. Тазики с водой – 2шт,

13. Трубочки- на каждого участника.

**Ход праздника:**  Под звуки марша дети проходят по залу и садятся на отведенные для них места.

**Ведущая**: На спортивную площадку, Приглашаем всех сейчас. Праздник спорта и здоровья, Начинается у нас. Кто всех быстрей, Кто всех сильней, Нам очень интересно, Пусть слышится веселый смех. И не смолкает песня.

 Звучит спортивная песня, появляется Крепыш.

**Крепыш:** А вот и я! Здравствуйте, друзья! Вы знаете, кто я? С детства, Крепышом зовусь, Я много тренируюсь, Занимаюсь, соревнуюсь

Появляется мальчик Ваня, тепло одетый, закутанный шарфом.

**Ваня:** Здравствуйте, ребята! Вы не болеете?

**Крепыш:** Нет, здесь болеть никто не хочет. Каждый быть здоровым хочет.

**Ваня:** Я тоже хочу заниматься, Вместе с вами соревноваться.

**Крепыш:** Нельзя заниматься одетым

**Ваня:** Мне мама раздетым ходить не велит.

**Крепыш:** Скорей раздевайся, И с нами занимайся, Научим мы тебя , Как здоровым быть всегда.

 Мальчик Ваня снимает верхнюю одежду.

**Ведущая:** Внимание, внимание! Предстоит соревнование, Испытание начинаем , Самых ловких, быстрых выбираем.

**Ведущая:** Сегодня наши соревнования будут судить опытные судьи. Ведущая представляет судей.

**Ведущая:** А теперь, наступило время испытаний, и я приглашаю команды занять свои места.

Под музыку команды занимают места на линии старта.

Ведущая представляет команду «Веселые ребята» и «Дружные», а также капитанов команд.

**Ведущая:** Команда «Дружные» ваш девиз.

Команда «Дружные»: « Не ныть, не плакать по углам, беду и радость пополам!»

**Ведущая:** Команда « Веселые ребята» ваш девиз.

Команда «Веселые ребята»: «Мы веселые ребята любим бегать и скакать никому нас не догнать».

**1 эстафета:** «Выбери предмет».

**Ведущая:** На столе различные предметы лежат. Ты к столу быстрей беги Нужный для закаливания предмет бери. И обратно к команде скорей беги.

 Напротив команд стоит стол, на котором лежат различные предметы. Каждый участник по очереди подбегает к столу, берет предмет, который нужен для закаливания и бегом возвращается к своей команде. После эстафеты каждый участник должен рассказать, для чего нужен предмет, который он взял. Побеждает команда быстрее и правильнее выполнившая задание.

**Ведущая:** Для того чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом. Вот сейчас мы и проведем тренировку.

**2 эстафета:** «Большая тренировка». Каждый участник перепрыгивает через «болото», пролезает в мешок, берет из корзины мяч, добегает до обруча, выполняет из него бросок в другую корзину, возвращается к линии старта бегом. Учитывается время прохождения и количество попаданий.

**Ведущий:** Тренировку провели вы очень ловко, не пора ли подкрепиться? Ведь правильное питание тоже важно для здоровья.

**3 эстафета:** «Подкрепиться нам пора».

Этот конкурс не простой.

Рот пошире ты открой.

И быстрее чем сосед

Съешь свой маленький обед.

Участники по очереди подбегают к столу на котором стоит тарелка и кусочками банана и без помощи рук съедают по одному кусочку.

**Ведущая:** Частушки наши ты послушай. Что для здоровья будет лучше.

 На середину зала выходят девочки и поют частушки.

**Частушки.**

Эй, девчонки-хохотушки,

Запевайте-ка частушки,

Запевайте веселей,

Чтоб порадовать гостей.

Хочешь быть здоровым, сильным

Молодым, красивым,

С атлетической фигурой

Занимайся физкультурой.

Утром мы по распорядку

Всегда делаем зарядку.

Чтоб здоровым, сильным стать

Надо спорт и игры знать.

Чтоб большим спортсменом стать

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И конечно тренировка.

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся

Для здоровья для порядка

Людям всем нужна зарядка.

Рассказать хотим вам, братцы

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать,

Станем душ холодный принимать.

У частушки есть начало

У частушки есть конец.

Кто частушки наши слушал

Прямо скажем молодец.

Мы здоровье почитаем

Мы частушки напиваем,

Приходите в гости к нам,

Еще не раз споем для вас.

**Ведущая:** Очень полезно Ваня ,ходить по корригирующим дорожкам. Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним правда ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

**4 эстафета:** «Бег по коврикам». Раз, два, три – точно в раз, На коврики нужно нам попасть. Будем мы по ним бежать, Здоровье наше укреплять.

 Участник бежит по коврикам до ориентира и обратно и передает эстафету следующему. Побеждает команда, которая раньше закончила эстафету.

**Ведущая:** Очень полезны для здоровья солнце, воздух и вода.

**5 эстафета:** «Выложи солнышко». Солнышко сделать прояви сноровку, Позови друзей на помощь и работай ловко.

 У старта перед каждой командой лежат палки по количеству детей. Впереди каждой команды, на расстоянии 5 - 7 м, кладут обруч. Задача участников эстафеты – поочередно, по сигналу ведущего, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча («нарисовать солнышко»). Побеждает команда, которая быстрее справиться с заданием.

**6 эстафета:** «Воздух и вода». К тазику с водой подбеги . Воздуха в легкие набери. В воду скорей выдохни. И сделай пузыри.

 У каждого участника в руках трубочка. Напротив команд стоят по одному тазику с водой. Участник подбегает к тазику, делает один выдох в трубочку (пускает пузыри), оббегает тазик, возвращается к команде и передает эстафету.

**Ведущая:** Пока наши судьи будут подводить итоги, мы, ребята, с вами поиграем в игру «Хорошо или плохо». За здоровьем я слежу, На зарядку выхожу. Это, дети, хорошо Или это плохо? Сплю ребята, я полдня. Вы не трогайте меня! Это дети хорошо Или это плохо? По утрам я закаляюсь – Водой холодной обливаюсь. Это, дети, хорошо Или это плохо? Зубы чистить не хочу, Хорошо и так рычу. Это, дети, хорошо Или это плохо?

**Крепыш:** Ну, что Ваня теперь тебе понятно, Что здоровым быть приятно. Только надо знать, Как здоровым стать.

**Ваня:** Теперь я понял: Солнце, воздух, спорт, вода – Наши лучшие друзья!

Судья подводят итоги, называют победителей.

Награждение.

Круг почета.

Под музыку дети выходят из зала.