***Физкультурный праздник***

***«День здоровья»***

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Солдатова Анастасия Анастасия

г.Нелидово

Тверская область.

**Задачи:**

* создание условий для эмоционального общения детей в различных ситуациях;
* формирование навыков взаимодействия друг с другом;
* воспитание интереса к спорту и здоровому образу жизни.

**Предварительная работа:** совместная подготовка сценария с воспитателем старшей группы, музыкальным руководителем и старшим воспитателем, подготовка спортивного оборудования и наглядности, разучивание стихотворений, знакомства с правилами игр.

**Оборудование:** 4 конуса(стойки), 20 обручей, кубики 20 шт,2 тоннеля, муляжи овощей и фруктов, 2 корзинки.

**Интеграция образовательных областей**: «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Физическое развитие»

***Ведущий.*** Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она.

*(Обращаясь к детям).* Хотите побывать в этой стране?

**Дети.** Да.

**Ведущий.** В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

*(Дети строятся в шеренгу).*

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

*(Перестроение в колонну по одному).*

Ходьба обычная друг за другом.

Ходьба, высоко поднимая колени

*Выше ноги поднимаем*

*Через камни мы шагаем.*

Ползание под дугами на четвереньках с опорой на колени и ладони.

*Мы в пещеру проползем*

*Много нового найдем.*

Ходьба с переходом на бег.

*Сейчас быстрее мы пойдем*

*Затем к бегу перейдем.*

Бег «змейкой».

Ходьба друг за другом

*Дружно весело бежали*

*И опять потом шагали*

*Ходьба на носках, на пятках*

Построение в 2 команды…Приветствие команд

**Команда «Улыбка»** - Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс.

**Команда «Апельсин**» - Мы как дольки апельсина. Мы дружны и мы едины.

**Ведущий.** Ура! Мы добрались до Страны Здоровячков!

Мы пришли сюда, чтобы укрепить свое здоровье. Давайте с вами сядем(на ковер «по - турецки», отдохнём.

**Ведущий.** Дети а что вы умеете делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети.**

- Я быстро бегаю.

- Я высоко прыгаю.

- Я метко метаю.

- Я умею высоко лазать и т. д.

*Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться !Предлагаю вам всем сыграть в игру.*

В этом конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да», если не полезная – «Нет».

*Игра «Да и нет»:*

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Ой какие вы молодцы!!Ну а теперь дети, готовы к соревнованиям?

Но перед тем как приступить к ним мы с вами сделаем

**Массаж «Неболейка».**

Чтобы горло не болело,  
Мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать

Будем носик растирать

Лобик то же разотрем

Ладонь поставим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Ушко ты погладь умело.

Знайте дети и тогда

Вам простуда не страшна

**Ведущий.** Здорово ребята! Ну а теперь перейдем к нашим эстафетам!

**1 эстафета «Гонка обручей».**

Задача:, обручи лежат на конусе у старта, по команде первый подбегает к конусу берет обруч, бежит к конусу который на финише, кладет туда обруч и бежит обратно передавая эстафету, и так пока все обручи не закончатся.

**2 эстафета «Кто самый ловкий?»**

Задача: Прыгать на 2х ногах из обруча в обруч (6 – 8 обручей лежат на полу), назад возвращается бегом и передаёт эстафету следующему игроку.

**3 эстафета. «Собрать витаминную корзину».**

Задача: по команде игрок бежит к обручу, там берет фрукт или овощ, бегом возвращается назад, и кладет в ведерко(корзину).И так пока все овощи и фрукты не закончатся.

Давайте теперь проверим правильно вы собрали ваши ведерки(корзины) с витаминами.

**Ведущий.** Какие вы молодцы, собрали целые ведра(корзины) фруктов и овощей**.** Ребята, ну вы же давно ходите в детский сад, много чего знаете и умеете, скажите мне пожалуиста, что нужно сделать чтобы никогда не болеть и быть здоровыми?)

*Дети рассказывают стихи*

1. Совет. Рано утром просыпаться

И водичкой умываться,

И зарядкой заниматься

Обливаться, вытираться

Аккуратно одеваться.

1. Совет. Грязные руки грозят бедой

Будь аккуратен. Перед едой

Мой руки с мылом.

1. Совет. Свежим воздухом дышите

По возможности всегда

На прогулку в лес ходите

Он вам силы даст друзья.

1. Совет. Чтобы быть здоровыми

Мало спортом заниматься

Нужно правильно питаться.

**Ведущий.** Ребята у меня есть ещё одна эстафета, и я уверена что она вам понравится!

**4 эстафета «Эстафета с кубиком».**Задача: Первый игрок бежит с кубиком до тоннеля, проползает в тоннель. Назад возвращается бегом, и передает кубик следующему игроку.

**Ведущий.** Ребята, ну вот и закончился наш спортивный праздник. В наших соревнованиях победила дружба! Команда «Улыбка» сегодня была Дружной и весёлой, а команда «Апельсин» быстрой и ловкой Вы большие молодцы, и у меня для вас есть вкусные витаминки! Желаю вам быть послушными и здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы! Ну а теперь нам пора возвращаться в сад. В Колонне по одному идут в группу