***Летнее физкультурно-оздоровительное развлеченье***

***«Как здоровье сохранить».***

**Цель:** формировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- закрепление представление о здоровом образе жизни;

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- развивать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности.

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье, потому что здоровье - самое дорогое, что есть у человека. Но что, же такое здоровье?

 Ответы детей. Здоровье это красота, сила, когда у тебя ничего не болит и т.д.

**Ведущий.** Ребята, вы все правы. Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Сейчас нам ребята расскажут о секретах богатырского здоровья.

 **Света Болейкина:** Да, да, да! Сейчас я вам расскажу главный секрет!!!

**Ведущий**: Здравствуй, девочка, подожди рассказывать секреты. Лучше скажи из какой ты группы? Кто, ты?

**Света Болейкина:** Я не из группы.Я сама по себе.

 Света я, Болейкина я.

**Ведущий:** Хорошо Света, добро пожаловать к нам на праздник. А какой же твой секрет здоровья?

**Света:** А вы еще не поняли? Нужно, вот, как я: самое главное тепло одеваться!

**Ведущий:** Ребята, а вы с ней согласны? (НЕТ)

 Тогда расскажите что же нужно делать. Чтоб здоровье сохранить, Организм сувой укрепить.

**1 реб.:**  Знает вся моя семья

**2 реб.:** Должен быть режим у дня.

**3 реб.:** Следует, ребята, знать

**4 реб.:** Нужно всем подольше спать

**5 реб.:** Ну, а утром не лениться-

**6 реб.:** На зарядку становиться!

**Ведущий:**  действительно. Каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Ей, ребята, не ленитесь

На разминку становитесь.

А ты, Света, присоединяйся к нам. Снимай свои перчатки, шапку и шарф.

**Света:** Нет, я боюсь, заболею! У вас сквозняки.

**Ведущий:** А ты попробуй, становись скорее!

***Разминка под музыку с лентами.***

**Ведущий:** ребята, а теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Света, попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

**Света:** Почему – то жарко стало. Но мне очень понравилось заниматься. (раздевается)

**Ведущий:** А пока Света раздевается, мы расскажем еще секреты здоровья.

**7 ребенок.** Чистить зубы, умываться

 И почаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

**8 ребенок**. Кушать овощи и фрукты

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еде,

Витаминами полна!

**Игра – соревнование «Кто больше соберет витаминов».**

**Ведущий:** Ты зачем собрала все это?

**Света:** Но это же очень вкусно.

**Ведущий:** Ребята, это вкусно? (ДА)

 А полезно? (НЕТ)

Запомните друзья выбирать нужно продукты богатые витаминами, которые необходимы организму для роста и повышают работоспособность.

**9 ребенок.** Чтобы быть здоровы, ловким,

 Всем нужны нам тренировки.

**Эстафета «Веселые прыжки». (**на хопах до ориентира)

**Эстафета для гостей «Передай мяч»** (Над головой и обратно между ног, кто быстрей.)

**Эстафета «Перенеси мячи»** (без помощи рук)

**Ведущий.** Вот вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить-

Научитесь их ценить!

**Света:** Как здорово у вас! Но и мне пора домой! Спасибо Вам ребята научили меня правильно питаться и заниматься.

Наш День здоровья подошел к концу. Хочется пожелать вам расти здоровыми на радость папам и мама. Радовать их своими успехами и добрыми делами. До свидания! (угощаем всех витаминизированными продуктами).