**Спортивное развлечение в старшей группе «День здоровья»**

**Цель:**

    Повысить интерес к физической культуре; Укрепить здоровье детей; развить подвижность, сноровку, ловкость и умение.

**Задачи:**

1. Совершенствовать уровень физической подготовленности

2. Прививать интерес к активному образу жизни

3. Формировать волевые качества: целеустремлённость, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и сопереживать

**Предварительная работа:**

1. Распределение детей на команды

2. Подготовка оборудования к развлечению

Оборудование:

- бубен (1)

- мешочки с песком(4)

- мяч резиновый средний (2)

- обручи (6)

- эстафетные палочки (2)

- цветные кубики (по количеству детей в командах)

**Форма организации**

- развлечение.

**Ведущий:** Здравствуйте! Сегодня мы покажем наши спортивные умения и навыки. Итак, все гости собрались, cпортсмены заждались. Наш праздник начинается, команды представляются.

***Представление команд.***

1. Приветствие команд (название, девиз)

***1. Наша команда «Улыбка»***

***Наш девиз :***

Жизнь без улыбки ошибка,

Да здравствует смех и улыбка

***2. Наша команда «Дружба»***

**Наш девиз :**

Дружба и успех,

Мы победим сегодня всех.

.

**Ведущий:** Пожалуйста, выйдите и покажитесь нам. Чтобы быть умелыми, сильными и смелыми, и с болезнями не знаться

**Дети:** Нужно спортом заниматься!

**Ведущий:** А ещё скажу вам я - Есть пословица одна: «Солнце, воздух и вода- Наши лучшие друзья! " Давайте повторим это!

***Дети: повторяют*.**

**Ведущий:** Загадки отгадывать умеете?

**Дети:** Да

***Загадывание  загадок  про спорт****.*

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это. *(****мячик)***

Рядом идут по снежным горам,

Быстрей помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. ***(Лыжи и лыжные палки****)*

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная. ***(скакалка****)*

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят. ***(эстафеты****)*

Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,

Через голову вперед,

Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый. *(****кувырок****)*

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны.

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь. *(****спорт****)*

Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные. *(****кроссовки)***

**Ведущий:**Начинаем наши веселые старты.  
На спортивную площадку  
Приглашаем всех сейчас,  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается у нас!  
Если хочешь быть умелым  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Научись любить скакалки, мячик,  
Обручи и палки!  
Никогда не унывай!  
Мячами в цели попадай!  
Вот здоровья в чем секрет!  
Будь здоров! Физкульт-Привет!

***Детям предлагаются упражнения на разминку.***

* Ходьба друг за другом, как участники соревнования.
* Легкий бег по кругу.
* Ходьба на внешней стороне стоп. Руки широко расставлены в стороны. Шаги медленные, неуклюжие. Идём как медведи.
* Идём, как жирафы. Ходьба на носках, ноги прямые, руки поднять вверх, кисти соединены. Стараться держать вытянутые руки за ушами, подбородок не опускать.
* Идём, как Аисты Ходьба с высоким подниманием колен, руки высоко вверх, потом вниз.
* Прыгаем, как зайцы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки согнуты перед грудью, кисти рук опущены вниз.
* Наклониться вперед, руки отвести назад, совершать движения, имитирующие клевание зернышек.

**Ведущий:** Молодцы!

**Ведущий.** Участникам соревнования построиться в колонны. Я желаю командам успехов! Начинаем соревнования.

**1 эстафета** – **«Чья команда быстрее?»** (прыгают на двух ногах из обруча в обруч и передать эстафету следующему).

**2 эстафета – «Гонка обручей»**

(Добежать до обруча одеть его - сверху вниз и передать обруч следующему).

**3 эстафета** - Представители команд получают по мячу. Играющие, зажав мяч между ногами, должны допрыгать до кубика, не уронив мяч, вернуться обратно. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету.

***Входит доктор Пилюлькин.***

**Доктор Пилюлькин.** Здравствуйте! Врача вызывали? У кого тут голова болит и в горле першит?

**Ведущий.** Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы. К тому же наши дети и взрослые знают: больным приходить в детский сад нельзя, можно заразить других.

**Доктор Пилюлькин**. А я принес все необходимое для лечения. (вытаскивает из сумки таблетки, флакон с микстурой, рассматривает этикетки).

**Ведущий.** Доктор Пилюлькин, это хорошо, что у вас есть лекарства на все случаи жизни. Но наши дети стараются обходиться без них.

**Доктор Пилюлькин.** Как, без лекарств? Медицина – это серьезная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты.

**Ведущий**. А можно и не болеть. Вот послушайте, что мы вам расскажем

Рано утром, умываюсь,

Полотенцем растираюсь.

И от вас, друзья, не скрою:

Зубы чищу, уши мою.

 Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

 Надо всем нам постараться

И привычку завести

Физкультурой заниматься,

Чтоб здоровыми расти!

**Ведущий**. Ну, теперь вам доктор понятно, что нужно делать, чтобы не болеть?

**Доктор Пилюлькин.** Да. Мне все ясно. Теперь, я знаю, чем можно заменить микстуры и пилюли. А можно мне провести конкурс?

**4 эстафета** – **«Чья команда, быстрее перенесёт кубики».**

Пронести мешочек на голове (при этом выпрямив спину) до ориентира, взять его в руку и бегом вернуться, передать эстафету.

**5 эстафета** – Заключительная эстафета - «**Кто быстрее передаст эстафетную палочку»**

Каждый участник команды добегает до флажка и обегает его, затем бежит назад и передаёт эстафетную палочку следующему участнику. Выигрывает та команда, которая закончит эстафету первой.

**Ведущий:** Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное – не победа, а участие. Мы желаем вам всего самого наилучшего. Спасибо всем нашим участникам!

Спортивное развлечение в старшей группе

«День здоровья»

Самсонова О.Р.

2023г.