**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

**Оборудование:** мешочки с песком (на каждого ребенка), мяч резиновый средний (2шт), обручи (6шт), мешки (2шт), кольцеброс (2шт), кубики.

**Ход развлечения:**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать?

Наш праздник начинается, команды представляются.

***Представление команд.***

1. Приветствие команд (название, девиз)

***1. Наша команда «Силачи»***

***Наш девиз:***

«Ни шагу назад, ни шагу на месте, только вперед и только все вместе!».

***2. Наша команда «Здоровята»***

**Наш девиз:**

«В здоровом теле здоровый дух!Души здоровье победит любой недуг!

**Ведущий:** Загадки отгадывать умеете?

**Дети:** Да

*Загадывание загадок про спорт.*

1. Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… *(спорт)*

1. Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет! *(мяч)*

1. Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я. *(гантели)*

1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой … ***(велосипед)***

1. Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти *(зарядка)*

1. Соберем команду в детском саду

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой.

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы. *(футбол)*

1. Я его кручу рукой,  
   И на шеи и ногой,  
   И на талии кручу,  
   И ронять я не хочу… *(обруч)*
2. Чтобы здоровье было в порядке,  
   Не забывайте вы о ... *(зарядке)*

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

**Ведущий:** Зарядка «Веселый круг»

Эй, ребята, что вы спите?

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг.

Под веселые напевы

Повернитесь вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Руки вверх! И наклонись!

Шаг назад и два вперед!

Вправо, влево поворот.

Покружимся, повернемся,

Снова за руки возьмемся!

Три шага вперед, дружок,

Станет тесным наш кружок.

Покружились, потолкались,

Повернулись… разбежались!

**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, подлезли под дугой вернулись и передать эстафету следующему.

**2 эстафета** – **«Кузнечики»** 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.

**3 эстафета-**  **«Попади в цель».**

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

**Ведущий:**А теперь отдохнем. Сейчас я буду задавать ребятам вопросы

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

**4 эстафета- «Кенгуру»** Участники строятся в колонну по одному, расстояние до контрольной стойки 10 метров. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места. Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

**5 эстафета – «Кольцеброс»** У каждого ребенка в руке кольцо. Участникам необходимо попасть кольцом в цель. Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

**6 эстафета – «Перенеси кубики».**

У линии старта кубики по количеству детей; брать нужно по одному и переносить в обруч; назад – бегом. У линии старта передают эстафету следующему.

**Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»**

 Дети – «воробушки» стоят в обручах – «гнёздышки». Пятеро детей изображают «автомобили». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (прячутся в обраче). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться мы хотим вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – ура!