**Спортивное развлечение ко Дню здоровья для старших дошкольников: «Здоровье - это сила»**

**Цель.**

**Формировать у дошкольников навыки здорового образа жизни.**

Развивать двигательный аппарат, быстрый бег, ловкость, силу, смекалку.

Содействовать развитию хорошего настроения во время спортивных соревнований.

Воспитывать внимание друг к другу, дружбу, честность, взаимопомощь, вежливость, взаимоуважение.

**Оборудование:** кегли, 2 обруча, 2 веника, 2 совка, платочек.

 **Ход праздника:**Дети под марш парами входят в зал, через середину расходятся в разные стороны и садятся на места.
**Воспитатель.** У нас сегодня большой праздник «День здоровья!». Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?
**Дети:** Да!
**Воспитатель.** Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.
Утром ты зарядку делай
Будешь сильным ловким смелым!
**Игра- «Зарядка»**(движения по тексту)

На месте дружно мы шагаем
Ноги выше поднимаем
Раз, два на месте стой.
Повторяйте все за мной
Вверх рука и вниз рука
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки
Нам сегодня не до скуки.
Вниз - хлопок
И вверх - хлопок
Ноги, руки разминаем
Точно знаем, будет толк
Крутим-вертим головой
Разминаем шею. Стой!
Все дышите, не дышите.
Всё в порядке отдохните.
Тихонько руки поднимите
Превосходно опустите.
Наклонитесь, разогнитесь
Встаньте прямо, улыбнитесь.

**Воспитатель.** Молодцы, а что ещё нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей.

**Воспитатель.** Правильно. А сейчас предлагаю вам соревнования. Будем соревноваться старшая группа и подготовительная. Для этого вам нужно разделиться на команды, слушать внимательно задания, готовы. Тогда начинаем наши соревнования.

**Игра - эстафета «Поезд и вагончики».**

(Условия: Первый участник команды бежит к ориентиру, обегает его, бежит назад, берет товарища и снова бежит к кубу вдвоем, обегает его, затем бегут втроем и так пока всех членов команды не заберет).

**Воспитатель**. Молодцы, с этим заданием справились.

 **Игра - эстафета «Донеси- не урони»**

Красиво ходить, стоять и сидеть

Каждый ребенок должен уметь,

Ну-ка, посмотрим, как каждый

Из вас сделает это прямо сейчас.

 **Выполнение задания:** дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до ориентира (конуса) и возвращаются бегом. Передают эстафету следующему касанием руки.

**Воспитатель.**

«Чистота – залог здоровья» -  эта пословица вам известно давно. Что вы можете сказать?

**Дети.** ходить опрятными, чистыми, хорошо выглядеть.

**Воспитатель.** Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? Правильно, следить за чистотой.

 **Игра - эстафета «Боремся с микробами»**

 Выполнение задания: добежать с веником до кегли, замести кубик (микроб) на совок. Выбросить в мусорное ведро, вернуться к команде, передать эстафету.

**Игра - эстафета «Чья команда быстрее».**

(Условия: Дети по двое с платком в руках прыгают на обеих ногах из обруча в обруч оббегают куб, затем бегут быстро назад передают платок другому участнику).

 **Игра – эстафета «Передай обруч»**

Дети по очереди передают обруч другому игроку команды продев его через себя, последний игрок бежит в начало команды и так до последнего игрока.

**Воспитатель.** Наш спортивный праздник подошёл к концу.
Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.
Гуляйте на воздухе,
Не ешьте перед сном
А летом спите с распахнутым окном
Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь
Зимой и летом физкультурой занимайтесь!
Быть здоровым – это так здорово!!!