**Спортивное развлечение  «День здоровья»**

**«Зверята, о здоровье ребятам»**

**для детей средней группы**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**   
1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества.  
2. Совершенствовать у детей умения выполнять ОВД . Развивать ловкость, быстроту, выносливость.

3. Формировать у детей навыки ритмических движений в соответствии с характером музыки, умение передавать через движение ее эмоционально - образное содержание.

4. Воспитывать организованность самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения.

*(Под спортивный марш входят в зал дети)*

**Ведущий**:

Заходите, не стесняйтесь!  
Приглашаем всех сейчас  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается у нас

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на празднике дня здоровья в волшебном сказочном лесу, нас пригласили на праздник спортсмены зверята.

Улыбкой светлой, дружным парадом День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем Дню здоровья «Ура! Ура! Ура!».

**Ведущий:**

Первый зверек спортсмен

По прыжкам он рекордсмен

Длинноухий, быстрый он всегда

Не догонит его хитрая лиса

Кто это? (ЗАЯЙ)

**Заяц**: Я от волка убегу

И лису я обхитрю,

Прыгать я умею ловко

Потому что ем морковку…

**Ведущий:** Ребята наши тоже умеют прыгать ловко

и мальчики и девочки любят есть морковку.

(Дети расходятся на две команды. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Допрыгать до корзины с морковкой взять одну морковку и вернуться с ней к своей команде.)

**Ведущая**: Давайте ребята подарим морковки зайчику, пусть он угостит в лесу зайчат.

**Заяц**: Спасибо вам ребята

Как много морковки.

Вот это да

Морковка полезная еда.

(Заяц уходит)

Ведущий: Ну, а этого зверька

Знают все наверняка

В норке она живет

Сыр и зернышки грызет

Серая малышка

Маленькая ( МЫШКА)

**Мышь**: Я на поздник к вам спешу

что бы с вами поиграть

в ловкости и быстроте

буду вас я упражнять

Пролезайте в норку ловко

Для салата и для щей

Наберите овощей

Быстро в норку принесите

и в кастрюлю положите.

(Дети расходятся на две команды пролезая в обруч добегают до коробки берут овощ и возвращаются, кладут овощ в кастрюлю).

**Мышь**: Ловкие и смелые

Ребята вы умелые

Спасибо, много овощей

И для салата и для щей.

Овощи полезная еда?

Вы помните об этом?

Да!

**Ведущий**  
Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам.  
Чтоб расти нам сильными,  
Ловкими и смелыми,  
Ежедневно по утрам  
Мы зарядку делаем.

(Музыкальная зарядка)

Африканские зверята присылают нам зарядку

«У Жирафа пятна, пятна…»

**Ведущий.**  
Что за гость спешит на праздник?  
Как зовут его, узнай?  
А для этого загадку поскорее отгадай:

Хвост пушистый

Сам он мелкий

И орешки все грызет

Метко шишки он кидает

В дупло грибочки собирает

Что это за красавица

С веточки на веточку прыгать ей нравится?

(БЕЛКА)

**Белка:**

Я метко шишки кидать могу

и этому сейчас вас научу.

Кто ест орехи и пьет молоко

Тот меткий и ловкий

Для этого нужна сноровка и тренировка.

(Дети берут шишки для метания строятся в колонну по одному. Проходят по доске до края, и по очереди кидают шишки в корзину, спрыгивают с доски и возвращаются в колонну).

**Белка**:

Какие вы меткие ребята!

Вы настоящие бельчата

Ешьте орехи и пейте молоко

Меткими будете всегда

И прыгать научитесь высоко.

(Белка уходит)

**Ведущий:**

Отгадайте кто это идет

Ветки к земле гнет

Спит в берлоге он зимой

Летом он гуляет

нет сильней его в лесу

каждый это знает.

(МЕДВЕДЬ)

**Медведь:**

Порадовали вы меня ребята.

Быстрые как зайцы, ловкие как мышки, меткие как белки. А сможете ли вы ответить на мои трудные вопросы?

**Ведущий**: Задавай медведь свои вопросы ребята знают на них ответ.

Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»

(Медведь задает вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».)

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты

**Медведь**: Ответили вы на мои вопросы правильно. Поиграйте со мной в мою любимую игру. «У медведя во бору»

**Подвижная игра**: «У медведя во бору».

**Медведь**: Поиграли вы со мной спасибо ребята. Пойду берлогу себе искать. Надо в спячку на зиму ложиться. До свидания, до весны.

**Ведущий**:  Кто скажет, что значит «быть здоровым?» (ответы детей).

 Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом, делать зарядку, закаляться. И конечно мыть руки перед едой, чистить зубы утром и вечером перед сном. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Вот такой необычный праздник прошел у нас в сказочном лесу.

Понравилось Вам играть , соревноваться со зверятами? Посмотрите они оставили нам свои портреты только их нужно разукрасить. Пойдемте в группу раскрасим портреты зверей. Оставим себе на память о сегодняшнем соревновании.







