***День здоровья***

***Живи здорово***

**Цель:** Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни.  
**Задачи:**- развивать двигательные навыки;  
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;  
- создать радостное эмоциональное настроение.  
**Пособие**:

2 мяча, 6 кубиков, 2 обруча, 8 мешочков с песком, маленький мешочек с предметамигигиены.  
**Ведущий**: Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

**Ведущий:**Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

**А начинается наш день с зарядки. Давайте все вместе выполним зарядку. (Заводная зарядка)**

**Ведущий:**В наших соревнованиях будут принимать участие две команды : **«Силачи» и «Смельчаки»**

**Эстафета №1 «Без рук»**

(По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами)

**Эстафета№2 «Шофер»**

(Капитаны за рулем – в обруче, подбегают к команде и по одному человеку перевозят к финишу.)

**Ведущий**: Молодцы ребята, а сейчас мы с вами будем отгадывать загадки

**Загадки:**

1. Спортсмены лишь лучшие на пьедестале

Вручают торжественно всем им …(Медали)

2. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна….(зарядка)

3 Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(Спорт)

4 Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … (велосипед)

5 Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несу меня не кони,

А блестящие …(коньки)

6 Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, … (тренировка)

7. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят –нипочем –

Не угнаться за … мячом

8 Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса.

Сядь верхом, езжай на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

9 Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу.

10.Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра - ...(хоккей)

**Эстафета №3 «Обручи»**

(Игроки бегут между кубиками, «змейкой» продев предварительно через себя обруч, добегают до ориентира и возвращаются в конец колонны)

**Ведущий:** Молодцы ребята, а вот сможете вы на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту? (достаёт волшебный мешочек, в котором лежат предметы гигиены.)  
**А теперь следующая**

**Эстафета №4«Пингвинчики»**

**(У каждого игрока мешочек зажат между колен, по команде участники прыгают с мешочком в прямом направление до ориентира и возвращаются назад в строй ).**

**Ведущий: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!**

**Конкурс капитанов: В следующем конкурсе капитанам команд необходимо внимательно посмотреть на картинки и отделить полезную еду от вредной.**

**Ведущий :Наш спортивный праздник подошел к концу! Я желаю вам ребята быть здоровыми! Гуляйте побольше на воздухе! Ешьте побольше фруктов и овощей! Зимой и летом занимайтесь физкультурой! Ведь быть здоровым -так здорово!**