**Физкультурный досуг «День здоровья» для детей старшего дошкольного возраста (на основе подвижных игр)**

**Цель:**создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

**Задачи:**

Образовательные: активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

Развивающие: развивать выдержку и внимание в играх;

Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре.

**Оборудование:**фонограмма музыки для разминки, мячи по количеству детей, в/б сетка,  2 гимнастические скамейки, 2 корзины, цветные ленточки, цветной парашют.

**Ход мероприятия:**

Дети входят в зал, строятся.

**Ведущая:**Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит «День здоровья» и мы с вами сегодня постараемся зарядиться бодростью и здоровьем, а помогут нам в этом **знакомые подвижные игры**.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

**Ведущая: Как*здоровым стать?***

***Что такое здоровье?***

(Ответы детей)

**Ведущая:**Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет, занимается физкультурой и спортом, закаляется, ест много витаминов и полезных продуктов, он добрый и у него хорошее настроение. А еще он старается меньше сидеть на месте и чаще двигаться.

А кто из вас, ребята, знает,

что закалке помогает,

и полезно нам всегда?

***Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!***

Приучай себя к порядку,

Делай по утрам зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

И у нас все по порядку!

Ну – ка, стройся на зарядку!

***Дети выполняют ритмическую гимнастику под музыку (по показу)***

**Ведущая:**мы с вами уже определились, что значит быть здоровым. А теперь отдохнем после зарядки и поговорим немного про еду, а конкретно, про продукты питания. Все знают, что есть полезные для здоровья продукты, а есть не очень.

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

Вам, ребята, нужно быть внимательными,

 если еда полезная –

отвечать «ДА», если не полезная – «НЕТ»

***Игра «Да и нет»***

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зеленый иногда,

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода.

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда. Это нам полезно?

Фрукты –просто красота.

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда,

Съесть полезно, детки?

Овощей растет гряда Овощи полезны?

Съесть большой мешок конфет.

Это вредно, дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда-

Будем мы здоровы?

**Ведущая:**А теперь давайте закрепим наши знания о пользе и вреде продуктов: предлагаю вам каждому взять картинку и определить к какому виду вы отнесете этот продукт и таким образом мы с вами разделимся на две команды ( дети делятся на две команды). Придумывают названия команд.

1 игра СР.П. «Перебежки» с цветным парашютом: дети одной команды держат парашют и по сигналу поднимают его, дети другой команды пробегают под ним (2-3 пробежки). Стараясь не остаться под ним. Затем смена команд местами.

Дети берут мячи. Встают на противоположных сторонах зала. Команды меняются местами прыжками с мячом между ног (2 раза).

2 игра В.П. «Мяч через сетку»(дети перебрасывают мячи через сетку. После остановки игры, у какой команды мячей меньше, та и выиграла. Играют 2-3 раза)

**Ведущий :**Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями! Это все потому, что дружите со спортом.

Пусть стать чемпионом,

 Борьбой закаленным,

Задача совсем не проста.

Но стать надо ловким,

Набраться сноровки,

Здоровым и сильным

Стать - красота!

**Ведущая:** А сейчас немного отдохнем. Про полезную еду, про зарядку и физкультуру мы сказали. А что еще важно для нашего здоровья мы сейчас узнаем, когда отгадаем загадки.

Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что, ребята? **(мыло)**

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком Лягут волосы рядком. **(расческа)**

Лег в карман и караулю

 Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утр**у** потоки слез,

Не забуду и про нос.

**(носовой платок)**

Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь выгнала.

**(зубная щетка)**

**Ведущая:**Мы с вами отгадали загадки. Молодцы! А как одним словом назвать то, о чем были наши загадки? Правильно, предметы личной гигиены.

Дорогие ребята, теперь вы понимаете, что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровыми? Давайте еще раз повторим:

- Делать утром зарядку обязательно.

- Мыть руки перед едой.

- Кушать полезные продукты.

- Закаляться.

- Чистить зубы утром и вечером перед сном.

- Заниматься физкультурой и спортом.

Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать эти правила.

**Ведущая**: Продолжаем наши подвижные игры!

3 игра В.П. «Ловишки с лентами» (командами). Дети одной команды убегают, ловишка другой команды - ловит. Затем меняются ролями.

**Ведущая:**Молодцы, ребята! Вы были и ловкие, и быстрые.

А теперь пора отдохнуть. Давайте наш цветной парашют нам поможет.

М.П.и. «Ветерок (парашют чуть шевелится). Ветер(посильнее движения). Ураган (движении в полной амплитуде)» движения чередуются . Отдых лежа на парашюте по окончании игры..

**Ведущая:**Вот и закончился наш веселый праздник «День здоровья»! Я желаю вам быть всегда здоровыми, послушными на радость вашим мамам и папам. Будьте здоровы!

Все дети получают маленькие символические поощрения.

