**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 и эстафетах;
* Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

**Ведущий:**

Нынче праздник, важный день,  
Встретить нам его не лень.  
Здоровья день, день красоты,  
Его все любят – я и ты.  
И все вокруг твердят всегда:  
«Здоровым быть – вот это да!»

Здравствуйте, ребята! А какой сегодня праздник отмечает вся страна? Правильно – день здоровья . А что такой здоровье ?

Быть здоровым – это значит, никогда ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Надо стараться не болеть, когда ты маленький. Человек может прожить сто лет и даже больше, если будет заниматься спортом. Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова. Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть.

Ребята, а ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье.  А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда?!

**Физ. инструктор:**Да, правильно, молодцы! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И веселым целый день!

У нас все по распорядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

И сегодня мы покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом.  
**Игра «Давайте поздороваемся»**

Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться**:** ладошками, коленом, плечом, спиной.

**Физ. инструктор:**

Внимание! Внимание! Начинаем соревнования!

Для начала нам нужны, разноцветные флажки.

Бери, беги, оббегай, не зевай, передавай.

**1.Эстафета с флажком.**

Бег с флажком до ориентира и обратно.

Молодцы ребята! А следующее задание будет для вас после того, как вы отгадаете загадку

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это… (мячик)

**2 Эстафета «Пробеги с мячами»**

**Физ. инструктор**

Внимание! Внимание! Слушайте следующее задание!

Вы попрыгать всегда рады. Это правда, ведь, ребята? А для этого

вам нужны, вот такие вот мешки.

**3 Эстафета «Прыжки в мешках»**

Вы отлично справились с заданием.

**Физ. Инструктор**

А теперь я предлагаю поиграть

Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте.

- Садиться за стол с немытыми руками. – нет, топаем

- Есть быстро, торопливо – нет, топаем

- Обязательно есть овощи и фрукты – да, хлопаем

- После еды полоскать рот – да, хлопаем

- За столом болтать, махать руками.

- Тщательно пережевывать пищу.

- Кушать только сладости.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Пищу нужно глотать не жуя.

- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

- Надо всегда облизывать тарелки после еды.

**Физ. инструктор**

Ну, что ребята отдохнули? Продолжим дальше. Предлагаю следующую эстафету.

**4 Эстафета «Самые быстрые»**

Пробежать змейкой, пролезть в тоннель и вернуться назад.

**Физ. инструктор**

Ребята, чтобы было хорошее настроение нужно конечно быть здоровым и конечно всегда светило солнышко над головой. Предлагаю выложить из атрибутов солнышко.

**5 Эстафета «Собери Солнышко «**

Дети по очереди подбегают с палкой в руках и кладут к обручу, образуя лучики.

**Физ. инструктор**

А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда?!

Да, правильно, молодцы! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Предлагаю поиграть.

**Игра «Солнце, воздух и вода»**

Солнце – дети стоят, воздух – бегают, вода – выполняют движения пловца.

**Физ. инструктор**

Мы со спортом крепко дружим,  
Спорт для всех нас, очень нужен,   
Спорт – здоровье, спорт – игра.  
Скажем спорту мы - УРА!

На этом наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом и будьте здоровы!

Фото.