

Дубровинский филиал
МБДОУ «Тамбовский детский сад»

Спортивное развлечение «День здоровья»

Разработала: Тимошенко С. А.,
воспитатель

с. Дубровино
2023 год

Ведущий:

Нынче праздник, важный день,

Встретить нам его не лень!

Дети, а какой сегодня праздник? Кто знает? Ответы детей

Верно! 7 апреля – это всемирный **День здоровья!** Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и **спортом**. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь **спортом**, зависит, каким будет ваше **здоровье**. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим **спорт**.

Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**? Ответы детей.

-Ребята, а скажите мне, с чего начинается ваш **день в детском саду**? Конечно же с зарядки!

Все вздохнули глубоко! приготовились к зарядке!

Ноги ставим широко, будет все у нас в порядке.

Зарядка

Как **здорово!** Как у нас много **спортсменов**. И поэтому, я предлагаю провести соревнования в честь такого праздника.

1 эстафета *«Гонка больших мячей»*. (Кегли, большие мячи). Обвести большой мяч змейкой, обратно змейкой, передать мяч другому.

2 эстафета *«Уронил, поднял»*. (4 обруча, в них по кегле). Первый игрок опрокидывает кегли, которые стоят в обруче, назад бегом. Второй игрок ставит кегли на место, назад бегом.

Дети садятся на стульчики

Ведущий. Ребята, чистота – это залог **здоровья**. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.

Загадки.

После бани помогаю

Промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое,

Чистое и новое. (*Полотенце*).

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не лениться (*Мыло*).
Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у медведей. (*Расческа*).
Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (*Зубная щетка*)
Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой (*Шампунь*).

Хорошо. А мы продолжаем наши соревнования.

3 эстафета « *Кто быстрее* ». По 5 обручей перед командой.
Перепрыгивание на двух ногах из обруча в обруч.

4 эстафета « *Самый ловкий* ». (*Обруч на середине, мяч большой, ориентир*).
Бежать с мячом до середины, где лежит мяч. Положить его в обруч. Огибать ориентир. Добежать до обруча, взять мяч и передать другому.

Дети садятся на стульчики.

Ребята, а отгадайте ещё одну загадку:

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно ежедневно есть.

Есть ещё таблетки

С похожим вкусом на конфетки.

Принимают для **здоровья**

Их весной и зимою.

Для Артема и Марины,

Что полезно? ... (Витамины).

Витамины – это вещества, которые необходимы нам для **здоровья и бодрости**. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, грустным, слабым. Ребята, скажите мне, так где же бывают витамины?

Молодцы! Совершенно верно!

Игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «*Правильно, правильно, совершенно верно!*» А если о том, что для **здоровья вредно**, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен будь как кипарис.

3. Не забудь перед обедом пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше свой желудок загрузить.

4. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

5. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

6. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

7. Лук, петрушка и капуста, Ты попробуй это вкусно!

8. Если хочешь быть **здоровым**, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Танец «Хулахуп»

5 эстафета «Не урони». (ракетка, кубики, корзинки). На линии **старта** лежат кубики в корзинке. Надо взять кубик. Положить на ракетку, добежать ориентира, положить кубик в обруч, назад бегом, передать ракетку другому.

В завершении нашего праздника хочу сказать. Что победило у нас **здоровье!** Ура, похлопаем в ладоши! Ребята, чтобы быть **здоровыми**, не надо пить таблетки, а что нужно делать? (**спортом заниматься**, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, соблюдать гигиену, закаляться). Молодцы, все правильно!

Ведущий: 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!

Ведь быть **здоровым – это так здорово!**