**День Здоровья**

**Развлечение для всех групп детского сада**

**Задачи:**

* закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках и пользе здорового питания и витаминов;
* развивать силу, быстроту, скорость, ловкость, внимание;
* воспитывать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

- Кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) Да, вы правы , это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

**Ведущий**: Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать

В круг все вместе становитесь,

Дружно за руки беритесь

***Разминка «12345»***

**Ведущий**: А теперь, ребятки, отгадайте-ка загадки

Я начну, а вы кончайте,

Дружно вместе отвечайте:

1. Игра веселая футбол, Уже забили первый … (гол)

2. Вот разбежался быстро кто- то

И без мяча влетел в …. (ворота)

3. В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет (прыжки в воду)

4. На льду я вычертил восьмерку-

Поставил тренер мне пятерку.

Что это за вид спорта? (фигурное катание)

5. «Длинная, не палка, быстрая, не галка,

С ней так весело скакать. Что это?» (скакалка)

**Ведущий:** Молодцы! А какие еще виды спорта вы знаете? Назовите? ( ответы детей).

**Стихотворения о спорте ( выходят в центр круга)** *– садятся на стулья*

***Неожиданно в зал вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.***

**Ох**: Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

**Ах**: Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

**Ведущий**: Кто вы? Как вас зовут?

**Ах**: Я –Ах!

**Ох:** Я – О-ох! ***Хватается за спину***Ох, как болит!

**Ведущий**: Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

**Ах**: Ах, как хорошо!

**Ох**: Ох, я ударился! У меня бок болит!

***Ох падает, Ах пытается поднять его за ногу, потом тащит за руку****.*

**Ах**: Да ты сядь, посмотри на детей, может и научишься как стать сильным и закаленным. ***Ох садится****.*

**Ах**: Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

**Ох**: Ох, простужусь!

**Ах:** А ну, снимай ушанку. Делай со мной зарядку.

***Показывает движения*:** Раз-два! Раз-два! ***Ох неумело повторяет****.*

**Ах:** Ничего у тебя не получается, давай лучше поиграем с ребятами.

 ***Игра «Карлики и великаны»***

(Дети стоят свободно по залу. Если ведущий скажет карлики, все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед; если скажет великаны, все должны подняться на носки и вытянуть обе руки вверх.)

**Ведущий обращается к Оху:**

Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, легко, без труда!

**Ах:** Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

 От лени и болезней спасает всех она!

***Ах проводит Зарядку «Чударики»»***

**Ведущий**: Делу- время, час –забаве.

Команда первая – направо.

Тут-вторая становись!

***Ох и Ах стоят во главе команд***. (команды по 5-6 человек)

**Ведущий**: Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета!

 Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем,

 А затем назад бегом, ее команде мы вернем!

**1 эстафета «С конфетой»**

**2 эстафета «Передай мяч»** (дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой или прокатывают по полу между ног)

**3 эстафеты «Мачеха и Золушка»** (В каждой команде первый ребенок – Мачеха, берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается и передает корзину следующему игроку – Золушке. Он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде)

**4 эстафета «Сквозь игольное ушко»** ( Участник бежит, продевает себя через обруч, добегает до ориентира, обегает его, возвращается обратно и продевает снова через себя обруч, добегает до команды и передает эстафету).

**5 эстафета «Бюро находок»** (со всех участников команды снимается по одному «башмаку» и кладется в кучу у ориентира. По очереди каждый участник команды должен сбегать за соей обувью. Победит та команда , которая быстрее обуется)

*садятся*

**Ведущий**: Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали.

А теперь ребятки, расскажите нашим гостям пословицы и поговорки о здоровье, спорте, полезной еде и витаминах.

- Какова еда и питье – таково и житьё

-Зелень на столе – здоровье на сто лет

- От сладкой еды жди беды

- Обед без овощей – праздник без музыки.

- В здоровом теле – здоровый дух.

**Ведущий**: Мы ничуть не унываем,

 В новую игру играем.

Мяч по кругу покатился,

А потом остановился.

Ты внимательно смотри,

Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!.

 **Игра «Мяч по кругу»**

**(**дети младшей или средней группы встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ**).**

**Ведущий:** Молодцы ребята!

**Ох и Ах**: Ребята, вы большие молодцы, мы видели как вы дружно играете, соревнуетесь, какие вы быстрые, ловкие, находчивые. Мы хотим вам подарить вот такую корзину витаминов (фрукты или сок).

*Ох и Ах прощаются с детьми, желают им крепкого здоровья и возвращаются в свою сказочную страну*

***Ах и Ох вместе:*** Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

**Ведущий** : Праздник завершать пора-

 Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!.

Дети выходят из зала под музыку *«Закаляйся»*