**Спортивный досуг для подготовительной группы «День здоровья»**

**Цель:** создать радостное эмоциональное настроение, повысить интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни.  
**Задачи:**  
- развивать внимание в играх и эстафетах;  
- развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, наблюдательность;  
- укреплять и развивать дыхательную мускулатуру;  
- способствовать оздоровлению детского организма;  
- воспитывать в детях целеустремленность, развивать навыки взаимодействия в команде;  
- формировать и закреплять понятия о здоровом образе жизни, навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах питания.

**Оборудование:** обручи, конусы, кубы, **мяч**

**Ход досуга:**

Ребята отгадайте загадку:

Принимаю витамины

Душ контрастный по утрам

Соблюдаю режим дня

Зарядку делаю с утра

Пью молоко коровье

Полезно для……..(здоровья)

Правильно ребята, это здоровье, и это самое ценное, что есть у каждого из вас.

А что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

Да и обязательно заниматься спортом или хотя бы делать каждый день зарядку.

Сегодня мы с вами устроим весёлые эстафеты. Но для начала разделимся на 2 команды и придумаем им название.

**1эстафета «Мяч путешественник»**

Цель: первый игрок бежит с мячом и кладёт его возле ориентира в обруче, возвращается, передаёт эстафету, второй игрок бежит и забирает мяч, передаёт другому.

**2 эстафета «Хоккей с мячом»**

Цель: игроки по очереди клюшкой доводят мяч до обруча, заводят его в обруч, берут мяч и передают эстафету.

3 эстафета «Скорая помощь»

**3. Эстафета «Все на речку»**  
Цель: Каждой команде дается надувной круг и на одну ногу ласту. Участники по очереди надевают его, и идут змейкой между кубами до конуса, передают эстафету.

А сейчас давайте поговорим о правилах гигиены и о правилах поведения за столом.

* садиться за стол с немытыми руками.
* есть быстро, торопливо.
* обязательно есть овощи и фрукты.
* после еды полоскать рот.
* за столом болтать, махать руками.
* тщательно пережевывать пищу.
* кушать только сладости.
* надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
* перед едой надо всегда мыть руки.
* пищу нужно глотать не жуя.
* надо всегда облизывать тарелки после еды.
* когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

Молодцы справились с заданием. Сейчас предлагаю вам разложить правильные картинки.

**4 эстафета «Вредная и полезная еда»**

Цель: Одна команда подбирает картинки с полезной едой, другая с вредной.

**5 эстафета «Ровная осанка»**

Цель: Дети разбиваются на пары, поворачиваются друг к другу спиной, между ними гимнастическая палка, которую держат пары. Нужно обежать змейкой кубы, не бросая рук.

Теперь предлагаю вам отгадать загадки о средствах гигиены.

После бани помогаю

Промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое,

Чистое и новое. (Полотенце)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (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)

Молодцы, продолжаем наши эстафеты.

**6 эстафета « Красотки»**

Цель: На картоне изображение головы девочки, волосы из ниток. Дети по очереди подбегают и закалывают заколки, бантики.

Ребята, а что делают ваши мамы, если вы сильно заболели? А если очень высокая температура. Правильно, вызывают скорую помощь.

**7 эстафета «Скорая помощь»**

Цель: Одному игроку надевается форма врача и даётся обруч-это скорая помощь. По команде, скорая помощь должна всех перевезти на другую сторону-больницу, по очереди.

Молодцы ребята вы сегодня справились со всеми заданиями, предлагаю поиграть в весёлую игру.

**Игра «Витаминки»**

В центре круга выкладываются витаминки –маленькие разноцветные мячи на один меньше чем игроков. Под музыку дети бегают вокруг, если музыка остановилась, нужно взять мяч. Кому не хватило, выбывает из игры. И так до последнего игрока.