**День здоровья для детей подготовительной группы**

**МБДОУ детского сада №14 г.Донецка**

**«Здоровым быть здорово!»**

**Предварительная работа:**

**-**беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- рассматривание альбомов, книг, фотографий о том, как беречь здоровье;

- заучивание речёвок и пословиц о здоровье;

- изготовление эмблемы;

- привлечение родителей к совместной деятельности.

**1.Цели:** приобщать детей к здоровому образу жизни.

**2. Задачи: - з**акреплять культурно-гигиенические навыки у детей; - развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение; - воспитывать чувства товарищества.

**3. Место проведения:** спортивная площадка

**4. Время проведения:** 9.00-9.30

**5. Участники:** подготовительная группа

**6. Инвентарь:**

 - мячи – 20

-кегли -12

- обручи – 2

- гимнастические палки жёлтого цвета -2

- канат.

**Ход мероприятия**

**1. Построение.**

**2. Приветствие команд.**

**3. Представление жюри**

**4.Эстафеты**

**4.1.** **Эстафета «Стрельба».**

Мишенью будет обычное ведро, в которое игроки станут метать мячи. Ведро – мишень устанавливается на расстоянии 2 метров от финишной черты, а мячи на финишной  черте (число равно количеству участников). Первый игрок по сигналу начинает движение от старта к финишу, достигнув финишной черты, бросает мячик, стремясь попасть в ведро. За каждое попадание – очко. Так по очереди совершают «стрельбу».

**4.2.Эстафета «Гусеница»** в полном приседе, держась друг за друга пройти по дистанции и, не разрываясь, вернуться обратно. Кто первый придёт, тот и победитель, получает 2 очка, а проигравшие 1 очко.



**4.3. Конкурс "Народная мудрость гласит"**

Каждой команде по очереди зачитывают начало пословицы. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

**Чистота –  \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)**

**Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)**

**Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)
В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)**

**Физпауза для всех**: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**4.4. Эстафета «Собери яркое солнышко»**

У каждого ребёнка в руке по лучику (гимнастические палки жёлтого цвета). На другой стороне лежит жёлтый обруч. По сигналу педагога по очереди, первый ребенок должен добежать до цели, положить лучик на пол около желтого обруча и вернуться назад, передав эстафету другому. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт яркое солнышко и получит 2 очка, а проигравшие -1 очко!

**4.5. Конкурс «Перетягивание каната».**

Победитель получает 1 очко.

**4.6. Эстафета «Сбор урожая»** По площадке произвольно разложены мячи.

один из участников с завязанными глазами должен найти мячи,

капитан команды ему подсказывает куда идти. Выигрывает та команда, которая за 3 минуты соберёт больше мячей и получит 2 очка, а проигравшая 1 очко.

**4.7. «Эстафета»**

Оббежать кегли и вернуться вернуться обратно. ****

**Пока жюри подводит итоги, мы отгадаем загадки:**

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... (спорт)

Победитель в спортсоревнованиях,

Впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название?

Знают все, что это... (чемпион)

На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Ноги, руки — все в движении,

Я ползу под потолок,

Мышцы — просто напряжение —

Сам себя поднять я смог.

Подо мной постелен мат,

Вверх я влез. Помог... (канат)

**Подведение итогов:**

Жюри подсчитывает количество очков и объявляет победителей.

**Награждение команд.**

**Всем спасибо за вниманье,**

**За весёлый звонкий смех,**

**За задор, соревнованье,**

**Обеспечивший успех.**