

## Спортивный досуг для детей средней группы

### «День здоровья»

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Мы рады сегодня приветствовать на спортивном празднике! Сегодня День здоровья! Во всем мире люди показывают, как они заботятся о своем здоровье и привлекают других делать как они. В этот день в нашем детском саду всегда проходят развлечения, посвященные этому празднику. Сначала, ребята, поздороваемся!

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому, что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

**Ведущий:** Ребята, скажите, пожалуйста, что значит «быть здоровым»?

**Дети.** Это значит никогда не болеть.

**Ведущий.** А что надо делать, чтобы человек никогда не болел?

**Дети.** Надо заниматься спортом, закаляться, делать зарядку и т.д..

**Ведущий:** Правильно! Соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься физкультурой и спортом, закаливать свой организм.

Сегодня мы отправимся с вами в веселое, увлекательное путешествие в «страну Здоровья» Народная пословица гласит - «Если день начать с зарядки, значит, будет всё в порядке!» А ещё говорят: «Движение + движение = жизнь». И прежде чем отправиться в путь, мы предлагаем выполнить зарядку.

**Ребенок:** Снова солнышко встает

На зарядку всех зовет

Эй, ребята, выходи!

На зарядку всех буди.

Физзарядка – это круто,

Физзарядка – это класс,

Бодрым духом, настроением,

Заряжает она нас.

### **Муз. Ритм. Движения «Зарядка»**

**Ведущий:** Молодцы! Я вижу по счастливым лицам, что всем очень понравилась зарядка. Настроение у всех отличное, боевое, и вы уже готовы отправиться в путь. На пути к здоровью будет очень много препятствий, преодолеть которые сможет самая ловкая, смелая, веселая и сплоченная команда.

**Ведущий:** Итак, давайте поприветствуем участников сегодняшнего праздника:

Команда... **«Бодрячки»**

Команда... **«Здоровячки»**

**Ведущий:** Если вдруг ты простудился,

Голова болит, живот.

Значит, надо подлечиться

Значит, в путь – на огород.

**Ребенок:** В огороде и в саду

Витаминов море

Урожай ты собери

И не будет горя!

**Ведущий:** Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты. И первая остановка «Сад - огород»

#### **1. Эстафета «Вперед за витаминами».**

*Напротив каждой команды - обручи, в которых лежат продукты (яблоки, «Кока-кола», картошка, лимоны, супы «Ролтон», груши, чипсы). По сигналу первые участники с пустыми корзинами в руках отправляются «за витаминами». Участникам необходимо перепрыгнуть через кубики, добежав до обруча, взять 1 продукт (овощ или фрукт), возвратиться обратно, и передать эстафету следующему участнику.*

**Ведущий:** А мы продолжаем наш праздник.

Сейчас отгадайте загадку. Ребята, а чего в комнате не увидишь, а жить без него не сможешь? Правильно! Это - воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах.

### **Вторая остановка « Лес»**

**Ведущий:** Чтоб здоровым, крепким быть

Будем с воздухом дружить!

Будем силы укреплять,

Лёгкие тренировать!

Следующий конкурс для капитанов **«Надуй шар»**

*Задача надуть шар, чтобы тот не лопнул.*

**Ведущий:** Я вижу, капитаны справились с заданием, но на пути еще одна преграда – река.

### **Третья остановка « Река»**

**Ведущий 2:** Чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам, закаливает наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Чтоб здоровым, крепким быть,

Будем мы с водой дружить!

### **Эстафета «Переправа»**

*Первый участник команды кладет на вытянутую руку с расправленной ладонью лист картона. В таком положении он должен дойти до условленного места и положить лист на пол. Двигаться нужно осторожно, чтобы лист не упал. Следующий участник положит свой лист рядом с первым и т.д. Из листов выкладывается «мост через реку». Далее, все участники команды, взявшись за руки, должны пройти по мосту.*

**Ведущий:** Молодцы ребята! Вы были очень внимательны!

**Ведущий:** Ну-ка, кто из вас ответит:

Не огонь, а больно жжёт,  
Не фонарь, а ярко светит,  
И не пекарь, а печёт. (Солнце)  
Верно! Тёплые солнечные лучи.

Солнечные ванны – прекрасное закаливание, которое дарит сама природа.

#### **Четвертая остановка « Солнышко»**

##### **Эстафета «Собери солнышко»**

*У каждого участника палочка, на расстоянии лежит солнышко без лучиков.*

*Нужно по очереди добежать до круга и положить лучик.*

**Ведущий 1:** Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.  
Очень важен спорт для всех.  
Он - здоровье и успех.

#### **Пятая остановка «Спорт»**

##### **«Комбинированная эстафета».**

*три скамейки ставятся параллельно друг к другу, на них раскладываются гимнастические палки, дети должны проползти под ними, при этом их не задев. перепрыгнуть через куб, оббежать конус. Обрато вернуться по прямой*

**Ведущий:** Преодолев множество испытаний в пути, мы попали в страну «Здоровье».

**Ведущий:** И вот подводим мы итоги

Сегодня стали мы сильнее.  
Сегодня стали мы дружнее.  
Сегодня проигравших нет,  
Есть просто лучшие из лучших.

**Ведущий:** Теперь я буду называть какое-либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, говорите: «ДА!», а если нет, говорите: «НЕТ!»

- заниматься физкультурой;
- делать зарядку;
- смотреть допоздна телевизор;
- чистить зубы 2 раза в день;
- мыться один раз в месяц;
- много смеяться;
- сорить в комнате;
- отдыхать на море;
- ходить в детский сад.

**Вручаются медали, грамоты.**

**Ведущий:** На этом наши соревнования подошли к концу. Я хочу поблагодарить всех за участие в этом соревновании, пожелать вам крепкого здоровья и отличного настроения!