**Спортивный праздник ко Дню Всемирного здоровья в ДОУ. Старшая группа**

**Цель:** создать радостное эмоциональное настроение, повысить интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни
**Задачи:**
- развивать внимание в играх и эстафетах в игровой форме развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, наблюдательность
- способствовать оздоровление детского организма
- воспитывать в детях целеустремленность, учить взаимодействовать в команде
- формировать и развивать понятия о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах
- укрепить здоровья детей в совместных командных играх, развитие умение действовать в интересах команды.
**Предварительная работа:** беседы с детьми о пользе витаминов, правильном питании, средствах личной гигиены, закаливание, режимные моменты, беседы о инвентаре для плавания и занятий спортом, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов, загадывание и отгадывание загадок.

**Ход мероприятия**

**Инструктор:**
Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать?
**Медик:** Ребята как вы думаете, как стать здоровым?
*(Ответы детей)*

**Инструктор:** Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, и закаляться.

Приучай себя к порядку,
Делай по утрам зарядку.
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
У нас все по порядку!
Ну-ка, стройся на зарядку!
Зарядка под музыку

**Медик:**Ребята сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках цветка семецветье здоровья». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием *«Здоровье».*
Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Ребята у ваших воспитателей был цветок семесцетья здоровья, а лепестки все разлетелись в разных направлениях, нам нужно собрать все эти лепестки, чтобы получился*«Цветок Семецветье Здоровья»*
Ребята! Что же такое здоровье? *(Ответы детей.)*

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня мы приглашаем вас на поиски здоровья. Вам придется поучаствовать в играх и эстафетах, которые мы для вас приготовили.

**Инструктор:**За правильное выполнение задания и эстафеты вы будете получать по одной части цветка, чтобы потом собрать его вместе, узнать эти секреты о сохранении своего здоровье. Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Ну что – вперед!
*(После каждой станции дети получают часть цветка)*

***Станция «Закаливание»***
**Медик**: Кто из вас ребята знает.
Что закалке помогает,
И полезно нам всегда?

Реклама

**Инструктор:**
Солнце, воздух и вода!
Наши лучшие друзья
Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?
*(ответы детей)*
Для того чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны, и обливаться холодной водой.

**«Нарисуй солнышко»**
Ребята как вы думаете? Чтобы в нашей группе стало еще ярче и тепле, и засветило солнышко, что нам нужно сделать. Ответы детей.
Задача детей изобразить солнце, но с помощью чего они выбирают сами.

**Медик:**Ребята какие вы молодцы вы нарисовали или изобразили солнышко и в нашей группе стало, тепло и светло, давайте мы с вами сейчас приляжем и немного поспим.

***Станция «Здоровый сон»***
Дети снимают, обувь и ложатся каждый на свою кровать по верх покрывал, н закрывают глаза и спят под спокойную колыбельную музыку.
*Звенит будильник.*
**Инструктор**: Ну что ребята, прозвенел будильник, и нам пора отправляться дальше, дети одевают обувь и отправляются в путь *(квест по саду)*
И вот вам лепестки здоровья.

***Станция «Режим дня»***
Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Режим дня»
Сейчас мы посмотрим, как вы хорошо знаете режимные моменты, что и когда нужно делать
Дидактическая игра «режим дня» детям выдаются карточки с режимными моментами, нужно их собрать в правильной последовательности.
**Медик:** Молодцы ребята вот вам следящая часть цветка здоровья, отправляемся дальше.
Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Гигиена». Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам загадки:

***Станция «Гигиена»*** *(почта)*
1. По утрам и вечерам
Чистит - чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает *(зубная щетка)*.

2. Длинная дорожка,
Два вышитых конца,
Мягкая и чистая
После купания осушит меня *(полотенце)*

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,
Бывает душистым иль не пахнет совсем,
Разного цвета, размера и формы любой,
Но скользким бывает только с водой! *(мыло)*
4. Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила. *(расческа)*

5. Мыло и подружка
Помоют Андрюшку.
Подружка по спине плясала,
Спинка розовой стала. *(мочалка)*

*Игра найди на ощупь предметы*
Найти на ощупь в мешочки предметы гигиены, назвать что за предмет и сказать для чего он нужен. Какие вы молодцы, вот вам еще один лепесток здоровья.
Ведущий: Ребята мы продолжаем наш путь и отправляемся на следующую станцию. Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.
*(Ответы детей)*
Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?

***Станция «Полезные и вредны продукты»****(музыкальный зал)*
**Инструктор:** Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? Ответы детей. Ребята перед вами скатерть на ней лежат полезные и вредные продукты. Вам нужно разобрать полезные и вредные продукты в разные корзинки.
**Медик:** Ребята сейчас мы с вами закрепим ваши знания о полезных и вредных продуктах.

**Игра «полезные и вредные продукты**
Дети встают в круг, ведущий дает им мячик дети передают по кругу мячик под музыку, как только музыка останавливается, ребёнок у которого в руках мячик называет полезный или вредный продукт.

*Ведущий:* Молодцы ребята, вот вам следующая часть цветка здоровья. И мы отправляемся дальше.
Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.
А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?

***Станция «Спортивно витаминная»***
**Инструктор:** Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

**Игра «Собери спортивный инвентарь»**
Дети встают в одну колонну, первый ребенок проходит змейкой под музыку, в конце спортивного зала лежат игрушки и инвентарь для плавания и спортивный, задача ребенка выбрать инвентарь для плавания или спортивный, вернуться в колонну в руках у него инвентарь, затем к первому ребенка прицепляется второй ребенок, и они вдвоем идут змейкой, доходят до игрушек и инвентаря для плавания и спортивного, второй ребенок берет спортивный инвентарь, и возвращаются в колонну, затем прицепляется третий ребенок и.т.д.

**Эстафета «Собери витамины»**
На пол разбрасывают маленькие мячики двух цветов по количеству детей, дети выбирают себе цвет и делятся на две команды. На противоположной стороне спортивного зала лежат витамины *(желтые шарики)*, задача детей добежать до витамина, взять одну витаминку и преодолеть препятствие. И положить витамины в корзину.

**Медик:** Наше «Путешествие в страну Здоровья» завершилось. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?
*(ответы детей)*
Ребята, мы нашли с вами все части цветка здоровья. Давайте соберем цветок и вспомним из каких составляющих частей состоит цветок семецветье здоровья *(зарядка, закаливание, здоровый сон, соблюдение режима дня, соблюдать гигиену, правильное питание, занятия физкультурой)*. Давайте тогда вместе соберем наш цветок. *(Дети собирают цветок здоровья)*.

**Рефлексия**
На стену вешаются два плаката, один плакат с составляющими частями которые дети прошли *( зарядка, закаливание, здоровый сон, режим дня, гигиена, правильное питание, занятие физкультурой)*, второй плакат противоположный первому. Детям выдаются смайлики, цветочки, солнышко и.т.д и они выбирают сами какой образ они хотели бы вести.

**Инструктор:** Ребята, вам понравилось наше приключение? Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка семецветье здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом. Занимайтесь физкультурой и будьте здоровы! До свидания!