

**День здоровья для детей и сотрудников детского сада  
"Физкульт- привет"**

Подготовила  
старший воспитатель  
Горбунова Наталия Николаевна

**Ведущий:** Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать,  
И сноровку доказать.  
Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно.  
Чтобы провести соревнованье,  
Вам нужен опытный судья.  
Такое видно уж призванье –  
Судьей, конечно, буду я.  
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!

В. – Предлагаем командам представить себя и поприветствовать соперников.  
Спорт для жизни очень важен.  
Он здоровье всем дает.  
Для начала мы с вами разделимся на команды.

Первая команда «Здоровячки»

вторая «Витамины»

Команды представляются.

1. Вредным привычкам скажем мы нет, здоровому образу жизни –  
**ПРИВЕТ(Здоровячки)**
2. Яблоки, морковка, лук и апельсины, ешьте дети смело. Это--  
**Витамины**

Перед любыми соревнованиями необходимо провести разминку, т. е. подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как у серьезных спортсменов.

### **Разминка**

Без спортивной подготовки

Танцы трудно танцевать.

Значит надо тренировки

Никогда не забывать.

## **РАЗМИНКА ОБЩАЯ «Физкульт-привет»**

### **Конкурс «Распорядок дня».**

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. ( 'Подъем', 'ужин', 'свободное время', 'завтрак', 'зарядка', 'прогулка', 'детский сад', 'сон'. ) Команды должны построиться в правильном порядке.

### **Конкурс «Быстрый мяч»**

Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки в конец колонны. Последний игрок, получивший мяч, быстро перебегает вперед и, встав вперед колонны, продолжает передачу мяча и т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место.)

### **Конкурс «Дорожка».**

Каждый прыгает в длину с места, второй начинает от пяток первого, третий от пяток второго и т. д. Выигрывает команда, которая дальше всех прыгнула.

### **«Супербоулинг»**

Участники с завязанными глазами должны сбить разные фигурки, расположенные хаотично. Надо заранее запомнить их положение и постараться выбить как можно больше, 1 фигурка – 1 очко.

**Ведущий:** А теперь поиграем в игру ДА или НЕТ? Ну как дети не зевайте, хором быстро отвечайте

### ***Игра «Да и нет»***

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспять?

Если хочешь сильным быть,  
Со спортом надобно дружить?

Хочешь самым крепким стать?  
Сосульки начинай лизать!

Каша - вкусная еда.  
Это нам полезно?  
Лук зеленый иногда  
Нам полезен, дети?  
В луже грязная вода  
Нам полезна иногда?

Мухоморный суп всегда...  
Это нам полезно?

Фрукты - просто красота!  
Это нам полезно?

Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки?

Съесть мешок большой конфет  
Это вредно дети?

Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы?

### **Конкурс «Красота прежде всего»**

Каждому игроку надо перенести книгу на голове не уронив. Чья команда справится быстрее.

### **Конкурс «Передай обруч»**

Команда стоит взявшись за руки. В руке у ведущего висит обруч. Не разрывая рук, все должны передать обруч и вернуть его ведущему.

**Ведущий:** Посчитаем наши очки, узнаем какая команда победила. (подсчет очков)

Дружите со спортом и будьте здоровы!

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, крикнем мы – физкульт... ура!!!

