**Спортивное развлечение «Мы здоровье сбережём»**

**в старшей группе.**

**Цель.** Приобщение к занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи.**

**1.**Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

**2.**Формировать двигательные умения и навыки, обучать игре в команде.

**3.**Развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память; интерес к спортивным играм.

**4.**Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, интереса к физической культуре.

**5.**  Создать эмоционально - положительное настроение.

**Материалы и оборудование.**Муляжи фруктов, овощей; гимнастические палки; 2 резиновых мяча; кегли, обручи; канат; .

**Ход развлечения.**

*Под спортивный марш дети  старшей группы заходят в зал.*
**Ведущая:** Ребята, а вы любите заниматься спортом? Играть? Соревноваться?
Сегодня у нас состоятся «Веселые старты». Вы покажете друг другу, какие вы ловкие, быстрые, а самое главное дружные. Обычно все спортивные мероприятия начинаются с разминки.

**Разминка****«Ровным кругом».**

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так.

***Выполнение различных движений.***

**Ведущая:**Начинаем наши веселые старты.
На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас,
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!
**Ведущая:** Команды готовы? Тогда приступим к первому испытанию.

**Ведущая:**Все знают, что человек весел, счастлив, бодр только тогда, когда он здоров. А сберечь здоровье нелегко! Ребята, что для этого нужно!

*(Ответы детей, беседа про витамины, которые находятся в овощах и фруктах.)*

А чтобы нам запастись витаминами, нам необходимо собрать урожай.

1. **Эстафета «Собери витаминный урожай».**

Инвентарь: корзины-2 шт., муляжи фруктов и овощей,

*(На линии старта в обруче лежат муляжи фруктов и овощей, по сигналу участники берут по одному предмету и переносят на противоположную сторону, складывают их в ёмкости для «витаминов», возвращаются, передают эстафету следующему участнику.)*

В зал входит доктор Айболит. У него под рукой большой градусник, с одной стороны температура нормальная, а у второго – 40 С.

**Доктор Айболит.** Здравствуйте, дети!

**Дети.** Здравствуйте!

**Доктор Айболит.** Здоровье в порядке?

**Дети.** Спасибо, здоровы!

**Доктор Айболит.** Дети! Перед началом соревнований я должен всех вас осмотреть. Тех, что сидят, прошу встать и выполнять команды.

Все дышите… Не дышите…

Все в порядке, опять дышите…

Дружно руки поднимайте…

Все прекрасно, опускайте…

Наклонитесь…, разогнитесь…

Станьте прямо…, улыбнитесь…

Всем измеряет температуру градусником (шутливо).

**Доктор Айболит:**- Да, осмотром я доволен,

Ибо никто из вас не болен,

Все веселы и здоровы,

К соревнованиям будьте готовы.

**Доктор Айболит:**-: — А почему вы все здесь собрались?

Ведущая: — У нас [в детском саду спортивные соревнования](https://chudor.ru/vospitatelyu/szenariy-detskie-sportivnie-prazdniki-razvlecheniya) и о болезни мы знать не хотим.

Ведущая: — Ну, что, доктор, наши дети похожи на больных?

Доктор Айболит: — Нет, не похожи, а что они еще умеют?

**2.   Эстафета «Прокати мяч».**

 **Инвентарь:** эстафетные палочки, мячи.

**3.     Эстафета «Эстафетные палочки».**

(Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает стойку и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.)

**Ведущая**: Молодцы ребята, а предлагаю вашему вниманию загадки

**Загадки:**

1. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку, быстро делаю …. зарядку

2. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна….(зарядка)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(Спорт)

4. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … (велосипед)

5. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несу меня не кони,

А блестящие …(коньки)

6. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, … (тренировка)

7. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят –нипочем –

Не угнаться за … мячом

8. Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса.

Сядь верхом, езжай на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

9. Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу.

10. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

 Там идёт игра - ...(хоккей)

**4.Эстафета «Прыгунки»**

Инвентарь: обручи-6шт., теннисные мячи-2, корзина-2,

Дети прыгают из обруча в обруч, затем бросают теннисные мячи в корзину. Побеждает самая меткая команда.

**Ведущая:** Посмотри, какие наши дети сильные.

 **5.Эстафета «Перетягивание каната».**

**Ведущая**: — Доктор, теперь вы убедились что на нашем празднике лечить никого не надо. Мы спортом занимаемся, витамины употребляем.

Доктор Айболит: — Да в вашем детском саду просто класс: все спортивные, мужественные, сильные, ловкие и здоровые. До свидания! Всем крепкого здоровья!!!

**Ведущая**: — Всего наилучшего!!!

**Дети**— В здоровом теле — здоровый дух.

**Награждение.**

**Ведущий:**Вот и закончился наш праздник. Все участники показали свою ловкость, силу, быстроту, а главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Желаем вам крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

*(Под весёлую музыку участники соревнований уходят.)*