**Спортивный досуг «Будь здоров!»**

**в старшей группе «Ладушки».**

**Цель:** создание условий формировать у детей привычку вести здоровый образ жизни, воспитывать стремление быть здоровым, создавать эмоциональный настрой, радостное настроение, желание участвовать в эстафетах досуга.

**Задачи:**

* Формировать двигательную активность детей.
* Укреплять физическое здоровье детей. Повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям.
* Закрепить физические умения и навыки, полученные ранее.
* Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, «здоровый дух соперничества».
* Развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость, ловкость, быстроту.

**Оборудование:** музыкальная колонка, 8 обручей, 2 большие пирамидки, 2 мата, 2 ребристые доски, 2 гимнастические палки, 4 маленьких кольца, 2 мяча утяжелителя (медболы), 2 стойки, 8 цветных крышек, тренажеры (ролики для пресса) по количеству детей, 2 бревна (мягких модуля), воздушные шарики по количеству детей.

**Ход досуга**

(Звучит веселая спортивная музыка, входит ведущая с ребятами).

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами собрались на спортивный праздник, посвященный дню здоровья. Я вижу все вы здоровенькие, крепкие, веселые и самое время отправиться нам в страну «Здоровье».

Мы со спортом крепко дружим

Спорт ребятам очень нужен

Спорт – (дети) помощник,

Спорт – здоровье

Спорт – игра,

Физкульт – ура!

-Ребята что надо делать для того, чтоб не болеть?

**Дети:** Правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, употреблять в пищу витамины, гулять на свежем воздухе, бегать, прыгать, играть, больше двигаться, быть всегда в движении.

**Ведущая:**- Ребята, а вы считаете себя здоровыми? если еда полезная отвечать «Да», если еда вредная отвечать «Нет».

**Игра «Да и Нет».**

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Ведущая:** Мы разделимся на две команды «Ловкачи и Здоровики» и устроим соревнования.

 **-** Ребята, в процессе соревнований мы с вами должны соблюдать следующие правила:

- уважать своих соперников;

- оставаться скромными после победы;

- достойно переносить поражения;

- соблюдать правила игры.

**Эстафета  «Раз, два пресс качай и болезни выгоняй».**

Участники берут тренажёры и качают пресс, отжимаясь на коленях.

**Эстафета «Штангу неси, кольца не урони».**

Участники встают в две колонны за капитанами команд у ребристой доски, на которой лежит деревянная гимнастическая палка по концам висят пластмассовые кольца. Капитан берёт палку с кольцами идёт по ребристой доске, сохраняя равновесие, проходит змейкой цветные кочки. Возвращается и передаёт штангу (палку с кольцами) следующему участнику.

**Эстафета «Переложи обруч».**

Сидя на мате нужно переложить обручи со стойки на большую пирамиду.

**Эстафета «Передай бревно».**

Участник держит в руках бревно (мягкий модуль) бежит до утяжелённого мяча, обегает его и передаёт следующему участнику.

**Эстафета «Перекати мяч».**

Участник катит утяжелённый мяч (медбол) змейкой между цветных кочек, возвращается, обратно катит мяч по прямой и передаёт мяч другому участнику.

**Эстафета «Салют из шариков».**

Участники команд ложатся на шарики животами и лопают их получается салют.

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою силу, быстроту, ловкость. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались у нас, есть победители, но, к сожалению, есть и проигравшие, но в нашем мероприятии победила дружба.