Физкультурное развлечение для детей подготовительной группы «День здоровья»

**Цель:** Сохранять и укреплять здоровье детей.

**Задачи:** Закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках.

Воспитывать интерес к ЗОЖ и спорту.

Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах.

Создать радостное эмоциональное настроение.

Ход развлечения

Дети под спортивный марш входят в зал. Обходят круг почета и присаживаются на стульчики.

**Ведущий:** Сегодня в нашем детском саду

День здоровья мы отмечаем,

Всем здоровыми быть пожелаем.

**Ведущий:** Чтоб с болезнями не знаться,

Закаляться нужно нам.

Мы привыкли заниматься Физкультурой по утрам!

Танец разминка под музыку.

**Ведущий:** Ну, что же вы размялись, а сейчас проверим все ли ребята здоровы?

Дети: Все здоровы!

**Ведущий:** Я сейчас проверю (достаёт фонендоскоп начинает слушать, проверяет горло)

Зубы чистите всегда?

Дети: Да!

**Ведущий:** Руки моете водой и с ….

Дети: Мылом

**Ведущий:** А расчёсываетесь чем?

Дети: Расчёской!

**Ведущий:** А неряхи, лентяи среди вас есть?

Дети: Нет!

**Ведущий:** В круг вставайте, буду вас проверять с вами в игру играть.

**Игра: «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»**, дети будут изображать т.е. мыть руки, расчесываться, стирать, чисть зубы и т.д.

**Ведущий:** Молодцы ребята. А мы будем играть в следующую игру. Это **эстафета «Овощи и фрукты»**. Дети делятся на две команды, одна команда выбирает фрукты, а другая овощи.

**Ведущий:** Хорошо, молодцы. Следующая **эстафета «Вредное и полезное для зубов»**. Дети делятся на две команды, выбирают вредные и полезные продукты для зубов.

**Ведущий:** А у нас следующая **игра «Мы пойдём налево»**.

**Ведущий:** Поиграли, а дальше продолжаем соревнование. Ребята! А знаете ли вы, что такое микробы? (Они бывают полезные и вредные).

**Эстафета «Микробы»**. Дети делятся на две команды, посередине зала лежит обруч с красными и синими шариками, нужно добежать и взять синий шарик, а красный (микроб не трогать).

**Ведущий:** Ребята, а вы знаете, что вредные микробы бывают ещё и на посуде, и на одежде и много ещё где. Давайте с вами помоем посуду и накроем стол с чистой и красивой посудой.

Проводится **эстафета «Помоем посуду, накроем на стол»**. В тазике лежит посуда: чашки, тарелки. На противоположной стороне стоит стол. Участники подбегают к тазику, имитируют мытьё посуды и бегут, ставят её на стол.

Проводится **игра «Постираем платочки».** Дети берут платочки, бегут до тазика, имитируют стирку и вешают на верёвку (верёвку держат двое детей).

**Ведущий:** Очень хорошо, вы справились с заданием. А знаете ли вы, что такое массаж?

Дети: Ответы детей.

**Ведущий:** Сейчас мы с вами сделаем самомассаж. Проводится **самомассаж «Ходит Ёжик по дорожке»**.

Далее проводится **упражнение для глаз.** (Гимнастика для глаз).

И упражнение на **дыхание Трубочка** (стаканчики, трубочки, вода).

**Ведущий:** Вот и закончилось наше развлечение. Ребята будьте здоровы!