

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х.Денисов)

**Спортивное развлечение «День здоровья»  
старшая разновозрастная группа «Вишенка» и  
младшая разновозрастная группа «Ягодка»**

**02.04.2026г.**

**Инструктор по физической культуре**

**: Стасюк Н.И.**

**Цель:** повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование:** фонограмма утренней гимнастики, мячи среднего размера, кегли (8 штук) обручи (8 штук), мячи маленькие, 2 гимнастические скамейки, 2 тоннеля, 2 ведерка, кегли (8 штук), 2 эстафетные палочки, 2 маленькие корзинки, муляжи овощи и фрукты, 2 конуса.

**Ведущая:** Здравствуйте, дети! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья». Здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда?

**Ответы детей:**

**Ведущая:** Да, правильно, молодцы! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**Кто с зарядкой дружит смело,**

**Кто с утра прогонит лень,**

**Будет смелым и умелым,**

**И веселым целый день!**

**У нас все по порядку!**



**Ну – ка, стройся на зарядку!***Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику («Солнышко лучистое»)*

**Ведущая:**

**Спорт – это жизнь. Это легкость движения.**

**Спорт вызывает у всех уважение.**

**Спорт продвигает всех вверх и вперед.**

**Бодрость, здоровье он всем придает.**

**Все кто активен и кто не ленится,**

**Могут со спортом легко подружиться.**



**Ведущая:** Мы сейчас будем заниматься физкультурой, мы будем с вами соревноваться.

### 1. Эстафета «Передача эстафетной палочки»

По команде на старт, первые игроки бегут до конуса оббегают его и бегут назад, передают палочку следующему и т.д.

Кто быстрее и правильнее выполнит задачу, тот победит.



### 2. Эстафета: «Мы - быстрее»

Дети по одному пробегают «змейкой» между кеглями до ориентира, и по прямой возвращаются к своей команде.



**Ведущая:** В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте. Начинаем конкурс!

- садиться за стол с невымытыми руками.
- есть быстро, торопливо.
- обязательно есть овощи и фрукты.
- после еды полоскать рот.
- за столом болтать, махать руками.
- тщательно пережевывать пищу.
- кушать только сладости.
- надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- перед едой надо всегда мыть руки.
- пищу нужно глотать не жуя.
- надо всегда облизывать тарелки после еды.
- когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.



### 3. Эстафета «Мы – ловкие»

Дети прыгают в мешках до ориентира и назад. Передают другому мешок.



### 4. Эстафета: «Передай мяч»

Дети выстраиваются в две колонны, мяч за голову, бегут до ориентира и передают следующему участнику команды.



**Ведущая:** Для того, чтобы не заболеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный, оздоравливающий массаж.

- Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело,
- Чтоб не кашлять, не чихать  
Будем носик растирать,
- Лобик тоже мы потрем  
Ладонку ставим козырьком.
- Вилку пальчиками сделай,  
Ушко ты погладь умело  
Знаем, знаем, да, да, да!  
Нам простуда не страшна!



### 5. Эстафета: «Прокати мяч»

Дети выстраиваются в две колонны и катят мяч до ориентира, обратно возвращаются бегом с мячом в руках, мяч передают следующему в команде.



### 6. Эстафета с мячом.

Первый игрок прыгает с зажатым мячом между колен до конуса, берет мяч в руки и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом, и передает мяч следующему игроку.

**Ведущая:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «ДА», если не полезная – «НЕТ»

### Игра «Да и нет»

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?



Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растет гряда

Овощи полезны?

Сок, компот иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

**Ведущая:** Продолжаем наши соревнования!

### 7. Эстафета: «Прыгни в обруч»

Дети, по одному от команды, прыгают на двух ногах из обруча в обруч до ориентира и бегом возвращаются к своей команде.



### 8. Эстафета: «Собрать витаминную корзину».

По команде ребенок берет корзину и бежит к обручу, там кладет в корзинку овощ или фрукт, и бегом возвращается к своей команде.

**Ведущий:-** Дорогие ребята, теперь вы понимаете что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровыми?

1. Делать утром зарядку обязательно.
2. Мыть руки перед едой.
3. Закаляться.
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном.



5. Заниматься физкультурой и спортом.

Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать эти правила.

**Ведущая:** Молодцы, ребята! Очень здорово постарались, вы были ловкими, быстрыми и дружными. Вот и закончился наш веселый праздник «День здоровья»! Я желаю вам быть всегда здоровыми, послушными на радость вашим мамам и папам. Будьте здоровы!

