**Игровая программа, посвящённая Дню Здоровья**

**«К здоровью наперегонки»**

**Цель**: создание устойчивой мотивации и интереса детей к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

*образовательные:*

*-* обобщать и систематизировать знания детей о сохранении и укреплении своего здоровья;

- приобщать детей к занятиям физкультурой и спорту;

*развивающие:*

- развивать двигательные навыки обучающихся: быстроту, ловкость, выносливость и т.д.;

- формировать у детей выдержку и внимание в играх и эстафетах;

*воспитательные:*

- прививать любовь к **спорту** и физической культуре.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение к эстафетам, скакалки, обручи, теннисные ракетки и мячи малого диаметра, картинки с овощами и фруктами, предметы личной гигиены, корзинки, кастрюльки, лучики для солнышка, цветок Здоровья, на обратной стороне написаны стихи о здоровом образе жизни.

**Ход мероприятия**

**I. Организационный этап.**

***Музыкальный фон***

**Воспитатель:** Сегодня день не как всегда,

 Немножко необычный,

 И настроенье и здоровье

 У всех ребят…

**Дети:** отличное!

**Воспитатель:** Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в отличном настроении, в хорошей форме? *(здоровье).*

**Воспитатель:** Совершено верно! Здоровье - это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми? *(соблюдать правила личной гигиены, режим дня, правильно питаться, заниматься физкультурой и спортом т.д.)*

**Воспитатель:** Сегодня я приглашаю вас на мероприятие «К здоровью – наперегонки». Вас жду интересные задания, веселые эстафеты, которые помогут вам запомнить основные правила здорового образа жизни. Символом нашей игры будет Цветок Здоровья, переворачивая его лепестки мы будет узнавать, как сохранить свое здоровье на долгие годы.

**Воспитатель:** В нашем спортивном мероприятии участвуют две команды: «Непоседы», «Веселые ребята».

**Воспитатель:** А, оценивать нашу игру будет жюри *(второй воспитатель группы).*

**Воспитатель:** Команды готовы? Тогда мы начинаем!

**II. Основной этап**

**Воспитатель:** Отрываем первый лепесток *(на обратной стороне надпись)*

 **Все, согласно распорядку**

 **Утром делают зарядку!**

И вот первое правило – зарядка по утрам. Ребята, а вы все делаете утреннюю зарядку. Молодцы! Утренняя зарядка - это заряд бодрости, залог крепкого здоровья и хорошего настроения.

 Становитесь по порядку –

 Будем делать все зарядку!

**1. Дети встают в шахматном порядке делают зарядку под песню «Солнышко лучистое»**

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете какое второе правила сохранения здоровья? *(водные процедуры, ребенок отрывает лепесток)*

**Воспитатель:** Второе правило – водные процедуры.

 **От простой воды и мыла, у микробов тают силы.**

 **Будешь мыться, умываться, зубки чистить и тогда**

 **Вас болезни не настигнут никогда!**

**2. Эстафета «Собери предметы личной гигиены»**

**Воспитатель:** По сигналу первый участник бежит к столу с предметами *(зубная щетка, мочалка, мыло, расческа, носовой платок, ватные палочки, ватные диски, полотенце, ручка, ножницы, тетрадь, книга)* берет один предмет, который относиться к личной гигиене, кладёт в корзинку и бежит к своей команде передаёт эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая выполнила задание быстрее и правильно. **За победу в эстафете команда-победитель получает 1 балл.**

**Воспитатель:** Следующий лепесток ромашки…(*ребенок отрывает лепесток).*Третье правило крепкого здоровья:

**Чтоб здоровым оставаться,**

**Нужно правильно питаться!**

**Воспитатель:** Ребята, какие полезные продукты вы знаете? *(Ответы детей)*.

**Воспитатель:** А, сейчас проверим умеете ли вы варить витаминный компот и суп.

**3. Эстафета «Свари компот и суп»**

**Воспитатель:** Команда «Непоседы» варит суп из овощей, команда «Веселые ребята» – компот из фруктов. На подносе лежат иллюстрации фруктов и овощей, около каждой команды стоят кастрюльки. По сигналу первый участник из команды подбегает к подносу выбирает продукт для своего блюда, возвращается обратно, кладет выбранный продукт в кастрюлю и передает эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, которая быстрее и правильно справиться с заданием. **За победу в эстафете команда-победитель получает 1 балл.**

**Воспитатель:** Узнаем следующее правило здорового образа жизни (*ребенок отрывает лепесток)* **Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**

**Воспитатель:** Четвертое правило*–* это регулярные прогулки и закаливающие процедуры!

 **4. Эстафета «Добавь лучик солнышку»**

**Воспитатель:** У каждого игрока в команде по солнечному лучику. По команде дети бегут по одному к солнышку и добавляют ему свой лучик. Выигрывает команда, которая быстрее и правильно справиться с заданием. **За победу в эстафете команда-победитель получает 1 балл.**

**Воспитатель:** Ребята, у нас остался последний лепесток. Как вы думаете какое правило может быть расположено на нем?*(ответы детей).*

**Воспитатель**: **Для здоровья важен спорт,
 Чтоб болезням дать отпор.
 Нужно спортом заниматься,
 И здоровым оставаться!**

**Воспитатель:** И сейчас мы проверим какие вы быстрые, ловкие и дружные.

**5. Эстафета «Игольное ушко»**

**Воспитатель:** Вдоль линии эстафеты на полу лежат 2 обруча. Первый участник команды должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя, со следующим обручем так же. Обратно вернуться бегом. Передать эстафету следующему. **За победу в эстафете команда-победитель получает 1 балл.**

**6. Эстафета «Не урони»**

**Воспитатель**: В руках у детей теннисные ракетки и мячи. Первый игрок должен пройти до ориентира, держа в руках ракетку с мячом, не уронив его, передать эстафету следующему. **За победу в эстафете команда-победитель получает 1 балл.**

**7. Эстафета «Прыжки через скакалку»**

**Воспитатель:** Первый участник команды прыгает через скакалку на двух ногах до ориентира, обратно возвращается бегом. Передать эстафету следующему. **За победу в эстафете команда-победитель получает 1 балл.**

**III. Заключительный этап.**

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы показали, что самые дружные, ловкие и быстрые. Пока жюри подводит итоги, давайте вспомним основные правила здорового образа жизни.

Рефлексия.

**Воспитатель:** Какие правила здорового образа жизни вы запомнили?

**Награждение команд**

**Воспитатель:** Пришло время узнать победителя нашей встречи. Слово предоставляется жюри.

**Воспитатель:** Дорогие ребята, мне очень радостно видеть вас, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. Мы надеемся, что вы будете соблюдать правила здорового образа жизни!