**Конспект развлечения в средней группе «День здоровья»**

Цель: прививать детям любовь к здоровому образу жизни.

Задачи: прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;

Ход:

Ведущий: Здравствуйте ребята! Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? Праздник спорта и [здоровья начинаем мы сейчас](https://www.maam.ru/obrazovanie/den-zdorovya).

Клоун: Мне сказали, что в этом детском саду самые закаленные ребята, никогда не болеют, любят спорт и физкультуру, это правда? (ответы детей) А еще я слышал, что у вас сегодня день здоровья, а что вы знаете о здоровье (ответы детей)

А сейчас ребята, мы сделаем зарядку, чтобы еще больше укрепить наше здоровье! Играет музыка со словами, все повторяют движения

А давайте с вами вспомним и назовем, что именно позволяет нам сохранить и укрепить здоровье?

Ответы детей.

Правильно! Чтобы сохранить здоровье, нужно соблюдать режим дня, крепкий сон, зарядка, соблюдать гигиену, умываться, закаляться, выходить на прогулку, дышать свежим воздухом, и многое другое!

Клоун:  Все сегодня съели кашу? Значит, у вас есть силы, чтобы справиться с моими заданиями. Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим дети какой группы самые смелые, ловкие и умелые ребята. Команды готовы к соревнованиям? Тогда начинаем.

Эстафета «Кто быстрее?». 2 команды должны перенести кубики из обруча в обруч. (Два обруча лежат на полу, в них кубики. Дети переносят по одному кубику в другой обруч, расположенный неподалёку.)

Эстафета «Перепрыгни через обруч». (2 команды) Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее перепрыгнуть через все обручи, при этом их не задеть, оббежать ориентир и бегом вернуться.

Эстафета «Попади в обруч». (2 команды) обруч лежит на полу, а ребенок должен бросить мешочек и попасть в него.

Клоун: Молодцы ребята, а теперь предлагаю вашему вниманию загадки.

Загадки:

1. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку, быстро делаю …. (зарядку)

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 несут меня не кони,

А блестящие (коньки)

6. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, … (тренировка)

Клоун: Молодцы ребята! Я желаю вам всегда оставаться такими веселыми и умными, а самое главное, быть здоровыми! А в этом нам помогают наши друзья. Давайте все вместе их назовем! Все вместе: Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!