**День Здоровья.**

**Тема: «Путешествие в страну Спортландию»**

**Подготовительная к школе группа**

Воспитатель Зибарева Л.А.

Цель:

- Повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни

Задачи:

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстрому, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

- создавать радостное эмоциональное настроение.

Ход праздника:

Здравствуйте дети! Сегодня мы отмечаем праздник «День здоровья». Быть здоровыми — это значит никогда ничем не болеть. Даже очень  хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Надо стараться не болеть, когда ты маленький. Человек может прожить 100 лет и даже больше, если будет заниматься спортом. Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова. Надо закаляться, делать зарядку.

**Сейчас мы отправимся в путешествие в страну Спортландию** *Упражнения выполняются под стихотворный текст.*

1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.

**Только в лес мы все зашли,**

**Появились комары.**

**Руки вверх над головой,**

**Руки вниз, хлопок-другой.**

2. Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо, влево.

**Дальше по лесу шагаем**

**И медведя мы встречаем.**

**Руки за голову кладем**

**И в развалочку идем.**

3. Прыжки с ноги на ногу «По камешкам».

**По дорожке мы идем —**

**Перед нами водоем.**

**Прыгать будем мы смелее**

**И по камушкам быстрее.**

**Раз-два, раз-два,**

**Позади уже вода.**

5. Ходьба с подниманием рук.

**А теперь опять шагаем,**

**Выше руки поднимаем.**

**Дышим ровно, глубоко,**

**Ходим прямо и легко.**

6. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

**Вдруг мы видим у куста —**

**Выпал птенчик из гнезда.**

**Тихо птенчика берем**

**И назад в гнездо кладем.**

7. Повороты туловища влево, вправо с отведенной рукой.

**Справа зреет земляника,**

**Слева — сладкая черника.**

**Справа — красная брусника,**

**Слева спеет ежевика.**

**Ягоды все соберем**

**И потом домой пойдем.**

8. Приседания.

**Но сначала мы присядем,**

**Нежно зайчика погладим.**

**Ежика в траве найдем,**

**Но с собой не заберем.**

**Под осинкой гриб найдем**

**И с собой его возьмем.**

9. Прыжки на двух ногах.

**Кто-то зайку испугал,**

**Зайка быстро ускакал.**

**Скачем быстро мы за ним**

**И домой скорей спешим.**

**Прыг-скок, прыг-скок,**

**Очень радостный денек.**

10. Успокоительная ходьба.

**Впереди видна страна.**

**Очень странная она.**

**К ней идем мы, как спортсмены,**

**В спорте нет для нас замены.**

**Любим спортом заниматься,**

**Будем очень мы стараться.**

**Нас ведет футбольный мяч.**

**Пожелайте нам удач.**

**Молодцы, пришли!**

Дружно вместе отвечайте:

**Игра весёлая футбол, уже забили первый … (гол).**

**Вот разбежался быстро кто-то и без мяча влетел в … (ворота).**

**На льду я вычертил восьмёрку — поставил тренер мне пятёрку. Что это за вид спорта? (фигурное катание).**

**«Длинная, но не палка, быстрая, но не галка. С ней так весело скакать. Что это? (скакалка)**

**Эстафета.**

 **«Попади в обруч».** Дети берут мешочки. Колонны встают у черты. В 2 м  от черты кладут обручи. Дети по очереди бросают мешочки от черты в обруч снизу, от плеча. Когда все дети выполнят бросок, определяют, в каком обруче больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличивать расстояние до 3 м.

**Объявляем следующий конкурс «Веселое такси»**

 Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый участник команды с обручем в виде руля, бежит до стойки, оббегает её и возвращается за вторым участником, второй участник, берет первого за талию и они вместе бегут туда и обратно за следующим участником и так пока все участники команды не окажутся в нашем веселом такси.

**Конкурс «Болото»**

 Пройти через болото может каждый! Но как пройти, чтоб ног не замочить?

Дается по 2 дощечки, нужно дойти до обруча, не утонув в болоте.

**Финальный конкурс**. Мы проверим какие наши команды дружные и сплочённые.

**Был в сказке славный теремок,**

**У нас же будет лишь мешок**

**В него вы друг за другом залезайте**

**Вокруг вы стойку оббегайте.**

**Игра малой подвиности «Мяч по кругу» Возвращаемся в садик.**

Мяч по кругу покатился,

А потом остановился.

Ты внимательно смотри,

Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!

/Музыкальная остановка, у кого в руке мяч, называет полезные для здоровья фрукт или овощ/

***С п о р т л а н д и я***

******