



## «День здоровья - 7 апреля»

### Веселые старты для детей старших групп

#### **Задачи:**

- \* создать праздничное настроение;
- \* приобщать к занятиям физкультурой и спортом;
- \* развивать морально – волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом, оказание взаимопомощи, поддержки в группе в решении основных задач в достижении общей цели;
- \* воспитывать у детей положительных эмоций от мероприятия.

#### **Оборудование и инвентарь:**

4 обруча, 2 мяча, 2 мяча -хопа, 2 пары сапогов, 2 стульчика, угощение для детей.

#### **Ход развлечения:**

##### Ведущий:

Встали дети утром на ноги, видят – над землю радуга,  
Солнечному свету каждый из нас рад,  
В мир вбегают дети, словно на парад.

*Под марш дети входят в зал и строятся в 4 колонны.*

##### Ведущий:

Нынче праздник, важный день,  
Встретить нам его не лень!

Дети, а какой сегодня праздник?

Верно! День здоровья!!!

Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом.

Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье.

И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим заниматься.

*Исполняется песня «Хорошо спортсменом быть»*

*(композитор В.И. Мурадели, стихи А. Жарова.)*

Ведущий:

-Ребята с чего начинается наш день в детском саду? Конечно же с зарядки!

Все вздохнули глубоко! приготовились к зарядке!

Ноги ставим широко, будет все у нас в порядке.

### ***Ритмическая гимнастика «Если хочешь быть здоровым».***

*Перестроение в 2 колонны.*

Ведущий:

- Сегодня мы наш праздник проведем в виде эстафет.

У нас будут соревноваться 2 команды: «Здоровячки» и «Крепыши».

За каждую победу в эстафете команды будут получать флажок,  
в конце эстафет мы их посчитаем и определим команду победителя!

Команды готовы?

### ***Эстафета №1 «Игольное ушко»***

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 обруча.

Стартуя, первый должен добежать до первого обруча,  
поднять его и продеть через себя.

Затем со следующим обручем также.

И так на обратном пути.

### ***Эстафета №2 «Передал - садись»***

Играющие делятся на несколько команд, по 7-8 человек в каждой  
и строятся за общей линией старта в колонну по одному.

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны.

Капитаны получают по волейбольному мячу.

По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны.

Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает.

Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам.

Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает.

Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх.

### ***Эстафета №3 «Сиамские близнецы»***

Два участника встают друг к другу спиной  
и крепко сцепляются руками.

Бегут они боком.

Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

#### ***Эстафета №4 "Кузнечики"***

Прыгают на мяче-хопе до поворотной отметки и обратно.  
У линии старта передают эстафету следующему.

#### ***Эстафета №5 «Кот в сапогах»***

Для проведения эстафеты потребуются сапоги очень большого размера.  
Сапоги устанавливаются на линии старта.  
Первый участник должен быстро надеть их и так же быстро обежать поворотный флажок и отдать сапоги следующему участнику.

#### ***Эстафета №6 «Репка»***

Участвуют две команды по 6 детей.  
Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка.  
У противоположной стены зала 2 стульчика.  
На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.  
Игру начинает дед.  
По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д.  
В конце игры за мышку цепляется репка.  
Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

#### ***Подведение итогов,***

***награждение команд грамотами и угощениями.***

Дети под музыку уходят из зала.