**Спортивный праздник «День здоровья,**

**посвященный Дню спорта» для воспитанников старшей и подготовительной групп**

Задачи:

* популяризация спорта как основного направления здорового образа жизни
* развитие двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста
* формировать потребность в ежедневной двигательной активности
* повышать адаптивные возможности организма, используя здоровьесберегающие технологии

***Ведущий:*** Дорогие ребята, у нас сегодня праздник здоровья. Ребята, а что нужно, чтобы быть здоровым? (нужно хорошо высыпаться, делать зарядку, заниматься спортом, есть полезную пищу, мыть руки перед едой, умываться и т.д.).«О, спорт, ты мир», – сказал однажды великий спортсмен. И действительно, ребята, ведь спорт – это целый мир, наполненный различными видами спорта, разнообразными видами тренировок, упражнений. И самое главное, что спорт делает человека сильнее, крепче, здоровее. Ребята, а угадайте загадки про разные виды спорта (показать картинку):

1. По водной дорожке то брассом, то кролем

И в речке, и в озере, и в Черном море

Плывут словно рыбы в воде молодцы

А в спорте мы их называем... (*пловцы)*

2. Снег в лесу давно лежит

Тропка узкая бежит

Ближе, дальше, выше, ниже.

Мчат меня по лесу...*(лыжи)*

 3.По корту скачет быстрый мяч,

 Он высоко летит с подачи.

 Ракетками так машут быстро

 В нарядах белых... *(теннисисты.)*

4.Уверена в себе вполне,

Встает на мостик на бревне

Пластична и прекрасна

В кто она? *(гимнастка)*

 5. Она из прочной кожи сшита

 Опилками она набита.

 Боксер ее и бьет, крушит

 Ну, что же это? Конечно... *(груша)*

*6.* Жизнь спортсмена нелегка,

Тяжела его судьба,

Но зато на двух колесах

Он увидит мир сполна. (*велоспорт)*

 7. Вот они дружно, друг за другом

 Мчатся по намеченному кругу

 Коней и силы не жалея.

 Несутся к финишу жокеи. *(конный спорт)*

**Ведущий**: молодцы, ребята справились с заданием хорошо! Все спортсмены перед началом тренировки проводят разогревающую разминку, чем мы с вами и займемся.

Комплекс ОРУ.

1.Отправляемся вперед

Много вас открытий ждет

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом (*ходьба обычная).*

2. Мостик в стороны качался

А под ним ручей смеялся

На носочках мы пойдем

На тот берег перейдем. (*ходьба на носках*)

3.Друг за другом мы идем

И к болоту подойдем

Перейдем преграду вмиг.

И по кочкам прыг, прыг,прыг (*прыжки на двух ногах из обруча в обруч)*

4.Дальше дальше мы шагаем

Черепаху мы встречаем

Руки на пол мы кладем и тихонечко ползем ( *ползание на ладонях и коленях)*.

5. Мы шагаем, мы шагаем

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем, дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко. (п*однимаем руки вверх через стороны, дышим.*)

**Ведущий:** Молодцы, вы самые настоящие спортсмены и теперь предлагаю командам разойтись и построиться в две колонны для участия в эстафетах.

**Эстафета «Перекати шар»**

Участники прокатывают фитбол м/у предметами до ориентира, возвращаются обратно с шаром в руках, передают эстафету следующему игроку.

**Эстафета «Баба Яга-костяная нога»**

Верхом на гимнастической палке участники обегают ориентир и возвращаются на старт, передавая её следующему игроку.

**Эстафета «Построй домик»**

У каждого в руках гимнастическая палка. Первые бегут впереди до ориентира, кладут на пол палку, возвращаются к командам, бегут вторые и т.д. Задача - выложить на полу домик из палок.

**Эстафета «Пингвинята»**

Игроки прыгают до флажков на двух ногах, зажав м/у коленями набивной мяч. Назад возвращаются бегом.

**Эстафета «Собери пазл»**

Игроки по очереди берут один пазл, несут до ориентира. Задача-собрать всю картинку о спорте.

**Эстафета «Пловец»**

Каждый играющий должен пройти всю дистанцию в ластах.

**Эстафета «Меткие стрелки»**

Игроки по очереди сбивают кеглю мешочком с песком.

**Ведущий**: Молодцы, все справились с трудными заданиями! Вы настоящие спортсмены и вас ждут награды (вручение медалей). Спасибо!