

**«День Здоровья» для  
детей старшего  
дошкольного  
возраста**

**Цель:**

пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в детском коллективе, обеспечение здорового ритма жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать приобщению сотрудников ДООУ и детей к физкультуре и спорту.
2. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.
3. Способствовать повышению командного духа, взаимовыручки, чувства товарищества.

**Ход мероприятия**

**Воспитатель:** Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

**Воспитатель:** Сейчас предлагаю разделить на команды и провести спортивные соревнования!

*Представление команд и девиз...*

1. Эстафета «Сквозь игольное ушко».

участник бежит эстафету по скамейке, через дугу, добегают до ориентира и обратно.

- 2 Эстафета. «Быстрый поезд»

Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. В один обруч встает один участник, добегают до колонны берет в обруч одного участника и бегут на другую сторону зала, там остается первый, а второй бежит за следующим, так пока вся команда не переберётся на другой конец зала. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

- 3 Эстафета «Веселый мяч»

Дети в командах становятся друг за другом. Зажав мяч между ног прыгают до ориентира и обратно.

- 4 Эстафета «Поймай жука»

К обручу привязана веревка, внутри обруча мяч, тянем за веревку так, чтобы мяч всегда был внутри и дотянув обруч к себе кидаем мяч в корзину.

- 5 Эстафета «Перетягивание каната»

**Воспитатель:** Дорогие друзья. Наши эстафеты завершились. Вот и подошёл к концу наш спортивный праздник! И в очередной раз мы убедились, какой у нас дружный, сплоченные и спортивный коллектив! Желаю вам здоровья и пусть ваши спортивные начинания будут не раз в году, а ежедневно