**«День Здоровья»**

**(конспект спортивного развлечения**

**для детей младшего дошкольного возраста)**

**Дети под марш входят в зал.**

**Воспитатель:** Сегодня **праздник**, важный день,

Встретить нам его не лень.

Прогоним мы тоску и грусть!

Будем мы бегать, играть, заниматься,

С хандрой и болезнями не знаться!

Дети, а какой сегодня **праздник**?

**Воспитатель:** Правильно, сегодня – Всемирный день **здоровья**! Этот **праздник отмечает весь мир**!

**Воспитатель:** Ребята, скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребенка? *( С Зарядки )*

Становитесь-ка, ребята,

На весёлую зарядку!

***Под музыку дети выполняют зарядку***

**Воспитатель:** Внимание! Внимание!

А сейчас начинаем соревнование!

Для начала соревнований, мы с вами разделимся на две равные команды.

Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,

И полезно нам всегда?

Солнце, воздух и вода!

Наши лучшие друзья

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?

*(ответы детей)*

**Воспитатель:** Для того чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны, и обливаться холодной водой.

**Эстафета «Солнышко»**

На противоположной стороне площадки лежит солнышко. У каждого участника в руках лучики. По сигналу первые участники бегут до солнышка и прикладывают к нему лучики , возвращаются, передают эстафету следующему участнику. Чья команда быстрее выложит «солнышко».

**Воспитатель:** Теперь мы с вами узнаем, знаете ли вы какая еда полезна?

**Эстафета «Отбери полезную еду»**

По команде добегают «змейкой» между кеглями до стола, в котором лежат распечатанные картинки овощей, фруктов, грибов, ягод, чипсы, газировки, фастфуда, колбасы, мяса и т. д. и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в свои корзины – полезную еду. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнит задание.

**Эстафета «Передай витаминки»**

По команде первый участник берёт из обруча по одной "витаминке" (шары) и передаёт сверху над головой. Последний участник складывает в свою корзину.

**Воспитатель:** А теперь ребята подготовили стих

Мы никогда не унываем,

И с улыбкой на лице,

Потому что принимаем

Витамины А, В, С.(хором)

**Воспитатель: Стих о витаминах**  
В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов,  
Всех сейчас не перечесть.  
Нужно нам побольше есть  
Мясо, овощи и фрукты –  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.

**Воспитатель:** Ребята вот и закончился наш веселый праздник  **День здоровья**!

Я желаю вам быть всегда **здоровыми**, послушными на радость вашим мамам и папам. Будьте **здоровы**!

**Дети под музыку уходят**