**Конкурс-эстафета «Да здравствует, здоровье!»**

в подготовительной группе

**Цель:** Выявить представление детей о понятии «Что такое хорошо и что такое плохо», создать ситуации выбора между вредным и полезным и способствование положительному выбору, в игровой форме сформировать установки на здоровый образ жизни.

**Организационные условия.**

Место проведения – на площадке.

Длительность праздника – 50 минут.

Участники – взрослые и дети.

**Оборудование.** Спортивное оборудование (мячи, обручи, гимнастические скамейки и тд.), средства гигиены (мыло, щетки зубные, и тд.)

**Ход праздника**

*Звучит веселый марш.*

*Дети входят в зал в спортивной форме. Проходят в колонне по одному по большому кругу.*

**Ведущий**:

Физкульт – Ура!

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра!

Будут игры, будет смех

И веселые забавы приготовлены для всех.

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки!

Вы готовы?

Дети: да

*(Под слова ведущего выполняются движения)*

Эй ребята, что грустите?

На разминку становитесь,

Справа – друг и слева – друг!

 Вместе все в веселый круг!

 Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх и руки вниз,

Снова вверх и наклонись!

Вправо влево головою!

Руки вверх, перед собою!

Топни правою ногой!

 Вправо шаг, на месте стой!

Топни левою ногой, влево шаг и снова стой!

 Повернись направо к другу, Правую дай руку другу.

Повернись налево к другу, Левую дай другу руку.

Шаг назад и два вперед!

Влево вправо поворот!

 Покружимся, повернемся,

Снова за руки возьмемся,

Три шага вперед, дружок

Станет тесным кружок.

1.2,3,4,5 – попрошу на место встать.

Молодцы, ребята! Вот теперь я вижу, что мы можем продолжить праздник.

Ведущий: Начнем с веселой игры:

**Игра “Веселые квадраты”.**

Ведущий показывает геометрические квадраты разных цветов. А дети выполняют команды.

Фиолетовый – кричат Ура!  
Желтый – хлопают в ладоши.  
Зеленый – топают ногами.  
Синий – молчат.

**Ведущий.** А сейчас нам надо разделиться на две команды, выбрать капитана, придумать название команды и приветствие. А для этого нам нужно сыграть в одну игру.

*(проводится игра для деления на команды)*

**«Колечки».** Вся группа подходит к воспитателю.

Условие: сколько раз ведущий *(который становится в сторонке, чтобы его все видели)* хлопнет в ладоши, по столько человек, взявшись за руки и дружно произнеся: «Мы готовы!», — дети образуют «тесное» колечко. Например, после трех хлопков, все разбиваются в колечки по тройкам — кто быстрее! После серии хлопков: то четыре, то восемь, то два раза по три хлопка (в достаточно быстром темпе) — ведущий хлопает так, чтобы число детей в колечках соответствовало числу участников команд.

Ребята вы хотите быть здоровыми, спортивными, сильными?

Дети: да

Тогда давайте отправимся в путешествие в Страну здоровья.

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она. *(Обращаясь к детям).*

Хотите побывать в этой стране?

Дети: да

Ведущий: В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

*(дети идут по стрелкам их встречает волк из ну погоди (волк в спортивном костюме на шее свисток в безболке, в руках гантели))*

**Станция «СПОРТИВНАЯ»**

Волк: Приветствую вас на станции «Спортивная»

Сияет солнышко с утра,

Ему мы очень рады,

Ребята! Начинать пора

Весёлую спартакиаду.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, смелым.

Научись любить скакалки,

Кольца, обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вы готовы соревноваться?

Дети: Да!

Волк: Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись, в две команды становись!  
*(проводятся эстафеты)*

1. **Эстафета «Сильные и ловкие»**

Первый участник команды проползает по гимнастической скамейке на животе, перекладывает мячик из одной корзины в другую, обратно  - «идут по скамейке, руки в стороны. Передает эстафету и т.д.

1. **Эстафета «Кто вперед» или «Пролезь в обруч»**

4 обруча разложены один за другим. Дети бегут к обручам, берут его двумя руками, поднимают над головой и пролезают через него. Обруч кладут на место и бегут к следующему обручу. Обратно возвращаются бегом по прямой.

1. **Эстафета «Прыгунки»**

Пропрыгать из обруча в обруч в руках держать эстафетную палочку, возвращаясь в команду, передать ее следующему игроку.

1. **Эстафета. «Снайперы»**

На расстоянии двух метров нужно попасть мечем в корзину Итог: у кого больше попаданий, та команда и выиграла

1. **Эстафета “Кузнечики”.**

Команды выстраиваются в колонну по одному. Первые номера получают мячи-прыгуны. Встав на линию старта и по сигналу начать прыгать на мячах от линии старта до линии финиша и вернуться обратно, передав мячи-прыгуны вторым игрокам, потом третьим и т.д.

1. **Эстафета «Шапка»**

По сигналу ребенок бежит к стойке, снимает с нее шапку, одевает на себя бежит в ней в команду. Передает шапку следующему игроку. Второй одевает шапку и бежит в ней до стойки, надевает на нее шапку и бегом возвращается в команду.

**Волк:** Чтоб проворным стать атлетом

Вам, напоследок – эстафета!!!

  Будем бегать быстро, дружно

Победить вам очень нужно!

1. **Заключительная эстафета.**

Перед каждой командой ставят шнур, туннель, обручи и флажок. По сигналу первый участник подходит к шнуру перепрыгивает через него. Пролезает в туннель. Прыгает по обручам, затем обегает флажок, бежит ко второму участнику и передает эстафетную палочку.

**Волк:** Ну, ребята, тренировку

Провели вы очень ловко.

Всем спасибо за старанье

За задор и громкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!

*(Дети отправляются на следующую станцию, двигаясь по стрелке. Детей встречает доктор Неболейкин.)*

**Станция «НЕБОЛЕЙКА»**.

**Доктор Н**: Здравствуйте, ребята. Я живу в Стране Здоровья. Слово здравствуй похоже на слово здоровье. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. А вы хотите быть здоровыми?

**Дети:** да

**Доктор Н:** А что для этого нужно?

*(ответы детей).*

**Доктор Н:** А с чего начинается день?

**Дети:** с зарядки

**Доктор Н:** Чтобы мы никогда не болели,

Чтобы щеки румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься зарядкой.

*(Под слова доктора Неболейкина дети в кругу выполняются движения)*

**Доктор Н:**Мы выходим на площадку, начинается зарядка,

Шаг на месте – два вперёд, а потом наоборот.

Руки вверх подняли выше, опустили – чётко дышим.

Упражнение второе. Руки набок, ноги врозь

Так давно уж повелось. Три наклона сделай вниз,

На четыре поднимись! Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться будем, дети. Раз – направо, два – налево,

Приседанья каждый день, Прогоняют сон и лень.

Приседай пониже – вырастешь повыше.

В заключенье, в добрый час мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре – в дружбе мы живём и в мире.

**Доктор Н:** Мы зарядкой занимались,

Хорошенечко размялись.

Предлагаю вам задание –

Мое первое испытание:

Помогите разобраться какие привычки вредные, а какие полезные для здоровья.

**Игра «Хорошо-плохо»**

1.Блеск зубам чтобы придать,

Крем сапожный нужно взять,

Выдавить пол тюбика и почистить зубики.

Это дети хорошо или это плохо?

2.Навсегда запомните милые друзья,

Не почистив зубы спать идти нельзя.

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши!

3.Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это дети хорошо или это плохо?

4.Постоянно нужно есть для зубов для ваших,

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Это дети хорошо или это плохо?

5.Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать.

Это дети хорошо или это плохо?

6.За здоровьем я слежу, на зарядку выхожу.

Это дети хорошо или это плохо?

7.Сплю, ребята, я полдня. Вы не трогайте меня.

Это дети хорошо или это плохо?

8.Ем морковку и салат. Витамины кушать рад.

Это дети хорошо или это плохо?

**Доктор Н.:** Молодцы! С первым заданием справились.

Чтобы испытания продолжать

Прошу загадку отгадать:

В овощах живут и фруктах

И во многих есть продуктах,

А кто летом в лес пойдет

Их в ягодах найдет. (Витамины).

— А для чего нам нужны витамины?

*(ответы детей)*

**Доктор Н.:** Правильно, они необходимы, чтобы все наши органы хорошо работали, а кости и мышцы нормально росли и развивались, так мы будем здоровыми и сильными.

**Эстафета «Кто больше соберет витаминов»**

На противоположной от команд стороне находятся корзины с разноцветными шариками – витаминами. У первых игроков в руках деревянная ложка. Каждая команда должна перенести с помощью ложки все « витамины» в свою корзинку, стоящую около команд. Переносить можно только по одной «витамине». Выигрывает та команда, которая вперед перенесет к себе все «витаминки».

**Доктор Н.:** Молодцы справились со вторым заданием. А ответьте мне на вопрос, в каких продуктах больше всего витаминов?

(ответы детей)

**Доктор Н.:** Правильно во фруктах и овощах.

Теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать

Физкультурниками стать.

*(Прощаются, дети продолжают путешествие по стрелке. Детей встречает Буратино и Мальвина. Буратино* с грязными пятнами на лице и руках. Рубашка застёгнута, как попало).

**Станция «Чистюлькино»**.

**Буратино:** Одеяло убежало.  
 Улетела простыня.  
 И подушка как лягушка.  
 Ускакала от меня.  
 Я за свечку, свечка в печку!  
 Я за книжку, та бежать  
 И вприпрыжку под кровать.  
 Я хочу напиться чаю.  
 К самовару подбегаю.  
 Но пузатый от меня  
 Убежал, как от огня.

**Мальвина:** Буратино только носик мочит.  
 Умываться он не хочет.

Как, ребята, называется  
 Тот, кто плохо умывается?

**Дети:** Грязнуля, неряха и т.д.

**Мальвина:** Ребята**,** а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. 

(Ответы детей)

**Мальвина:** Это мы сейчас проверим.

**Эстафета «Перенеси предметы гигиены»**

Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

**Мальвина:** Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась  в том, что вы все знаете правила гигиены. Буратино, иди умойся хорошо и присоединяйся к нам.

*(Дети продолжают путешествие по стрелке. Детей встречает Закаляйкин)*

**Станция «Закаляйкино».**

Заколяйкин: Без чего не может обойтись каждый человек? Без закаливания и свежего воздуха!

Все ребята точно знают,

Что закалка помогает,

Что полезны, нам всегда –

Солнце, Воздух и Вода!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши,

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

Разговор о правильной одежде, головных уборах летом, закаливание организма.

**Эстафета «Соберись в поход».** В корзинках лежат бейсболки. Необходимо пробежать «змейкой» между стоек (елочек) до корзинок, надеть бейсболку, и также «змейкой» вернуться к команде. Передать эстафету касанием руки.

*(Дети продолжают путешествие по стрелке. Детей встречает Витаминка)*

**Страна «Здоровья»**

**Витаминка:** Здравствуйте ребята! Я рада приветствовать вас в стране

«Здоровья»

Спорт ребятам очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – Помощник!

Спорт – Здоровье!

Спорт –  Весёлая игра!

**Витаминка:**В стране здоровья растет полезный цветок «Цветок здоровья». Он помогает людям быть здоровыми. Я хочу вам  подарить его, чтобы вы тоже были здоровыми.

(Рассматривание лепестков Цветка здоровья):

- мыть овощи и фрукты;

 - мыть руки;

- пользоваться зубной щеткой,

- расческой,

- носовым платком и полотенцем – каждый своим;

-закаляться, делать зарядку,

- заниматься физкультурой.

**Ведущий:** Оказывается, мы выполняем все, что нам советует цветок здоровья. Ребята,  а вам понравилось в стране здоровья?

**Итог – окончание путешествия.**

**Ведущий :** Со спортом дружите, в походы ходите,

И скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник кончаем и вам пожелаем

Здоровья, успехов и счастья во всем.