**Структурное подразделение «Детский сад №16 комбинированного вида»**

**МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»**

**Рузаевского муниципального района.**

«**День здоровья**

**с Тетушкой Простудой**»

физкультурный праздник в старшей группе

Подготовила инструктор по физической культуре: Захарова Н.А.

Ход праздника.

**Физинструктор:** Здравствуйте ребята! Сегодня в нашем детском саду - «День Здоровья!». В очередной раз, на празднике мы поговорим о правилах ЗОЖ, а также укрепим свое здоровье.

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

**Физинструктор**: На нашем празднике собрались 2 команды отличных ребят.

Команда **«Дружба».** Ваш девиз:

«Дружба и успех,

Мы победим сегодня всех.

Команда **«Улыбка».** Ваш девиз:

«Улыбайся каждый раз,

Для здоровья это класс!»

**Физинструктор**: А теперь позвольте вам представить членов жюри, которое будет судить наше сегодняшнюю встречу. *(Идет представление жюри)*.

**Физинструктор**: Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знают все мои друзья,

Должен быть режим у дня.

Ребята, а вы соблюдаете режим дня?

**Дети:** Да

**Физинструктор**: Каждый день у нас ребятки,

Начинается с ….

**Дети:** зарядки.

**Физинструктор**: Встали, плечи расправляем,

И разминку начинаем!

(Дети строятся в колонны и под музыку выполняют ритмическую гимнастику).

(Дети садятся на стульчики)

(Под музыку появляется герой и громко чихает)

**Физинструктор**: «Будьте здоровы!»

**Тетушка Простуда:** Нашла мне чего пожелать.

**Физинструктор**: Ребята вы знаете кто это? (Ответы детей)

**Тетушка Простуда:**

Так-так-так, ну вы даете!

Тетушку Простуду не узнаете?

Наступают холода,

Без меня вам – никуда!

Помогу вам заболеть,

И покашлять, посопеть.

Я люблю, когда чихают

И таблетки принимают.

Ап-чхи! Всем приказываю болеть!

**Физинструктор**: Так, болеть мы не хотим,

Укрепить здоровье мы спешим.

**Тетушка Простуда:** Ах так, все разно я помешаю,

Сейчас микробы разбросаю.

(Начинает сильно и часто чихать. На палочке подвешен «Микроб». Тетушка пугает детей)

**Физинструктор**: Знай, микробов не боимся,

Лучше с ними мы сразимся.

**Физинструктор**: А лучше поиграем в игру «Веселые ребята».

Тетушка простуда, ты сможешь кого-нибудь поймать из наших ребят?

**Тетушка Простуда:** Сейчас всех поймаю и перезаражаю микробами.

(Проводится игра «Веселые ребята». Простуда ловит детей)

**Физинструктор**: Ничего у тебя не получилась.

**Дети:** Будем бегать, прыгать, кувыркаться,

Физкультурой заниматься.

**Тетушка Простуда:** Что-то страшно стало мне,

Пойду-ка лучше к малышне. (Уходит)

**Физинструктор**:Тетушка Простуда поняла, что нас не заразить никакими простудами и ушла.

А мы наш праздник продолжаем,

Эстафеты начинаем.

Для этого строимся в две колонны.

**Физинструктор:** Чтоб здоровым оставаться,

Надо с детства…..

**Дети:** Закаляться.

**Физинструктор:** Ребята, а чем вы закаляетесь? (Дети отвечают)

**Физинструктор:** Все верно. Солнцем, водой и воздухом.

Сейчас начнем мы закаляться.

Предлагаю пробежаться,

И в бассейне искупаться.

Наша эстафета называется **«Бегай на здоровье!»**

(Каждый из участников бежит «змейкой» вокруг ориентиров до сухого бассейна, находит в нем кубик и с ним возвращается обратно бегом. Кубик надо положить в корзину. Победит команда, которая справиться с этим заданием быстрее).

**Физинструктор:** А еще**,** чтоб здоровым быть и развиваться,

Нужно правильно….

**Дети:** Питаться.

**Физинструктор:** Кушать овощи и фрукты,

А еще молочные продукты.

В них так много витаминов,

Для здоровья необходимых.

Я предлагаю нам запастись таким полезным продуктом как картофель.

Наша эстафета называется **«Богатый урожай»**

(Первый участник раскладывает в обручи картофель из ведра, а второй участник –его собирает в ведро. Побеждает команда, которая первая справиться с заданием).

**Физинструктор:**

Чтоб здоровенькими быть,

Надо руки с мылом…..

**Дети:** Мыть.

Сейчас мы проведем эстафету под названием **«Мыло-верный друг!»**

(Участник пролезает в тоннель, хлопает над головой, встает перед обручем, берет кусок мыла, забрасывает в корзинку и обратно возвращается бегом. Побеждает команда, которая первая справиться с заданием).

**Физинструктор:**

Чтоб успешно развиваться,

Нужно спортом заниматься.

А чтоб здоровым быть сполна,

Физкультура всем нужна.

**Физинструктор:** А **эстафета называется «Кто быстрее?»** (Участник катит фитбол до ориентира, огибая его возвращается обратно. Побеждает команда, которая первая справиться с заданием).

**Физинструктор:** Ребята, ваше настроение улучшилось?

(Ответы детей)

**Физинструктор:** Прекрасно.Хорошее настроение – залог здоровья.

Начинайте день с улыбки,

С добрым сердцем и тогда,

Будет радость и здоровье,

Вам сопутствовать всегда.

**Физинструктор:** Наше уважаемое жюри подсчитало результаты конкурсов и подвело итог праздника.

(Предоставляется слово жюри. Награждение команд почётными грамотами, призами).

**Физинструктор:** А, теперь пора прощаться…  
 Вам желаю закаляться,

Не болеть и не хворать, Физкультурниками стать. (Под музыку все покидают физкультурную площадку)