

**Спортивна розвага до Всесвітнього дня здоров'я
«Здоров'я – найцінніший скарб»**

07.04.2025 р.

Інструктор з фізкультури ЗДО №17,

Надія Полікарпова

Обладнання: пластикові ложки – 2 шт., яйця декоративні, лотки для яєць, овочі, фрукти за кількістю дітей, «джерело» (овал синього кольору, виготовлений з лотків з під яєць), паперові стакани за кількістю дітей, кульки від сухого басейну (жовтого, червоного кольору), іграшки гарбуз, сонце, гімнастичні палиці – 2 шт., фішки – 2 шт., підбірка, приказок, музичний запис.

Хід розваги

Інструктор: Добрий день! Вітаєм всіх! Сьогодні у нас свято «День здоров'я» - СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ. Перевіримо і переконаємось, що ви всі здорові і до змагань готові.

Щоб рости і гартуватись,
Буть міцними, як броня,
Треба друзі нам займатись
Фізкультурою щодня.

1 дитина:	Здоров'я – основа усього на світі Здоровими бути бажають всі діти.
2 дитина:	Для цього нам треба щоденно вмиватись, Робити зарядку та легко вдягатись, Себе гартувати водою і сонцем І міцно всім спати з відкритим віконцем.
3 дитина:	Щоб росли малята дужі Сильні та міцні, Фізкультурою займатися мають всі вони.

Інструктор: Спортивний девіз промовимо всі разом

В спорті наша сила – для душі і тіла

Інструктор: Добре! Прошу всіх рівненько стати та гарно розім'ятись.

- Для початку всі вдихнули - видихнули
- Все в порядку, - відпочиньте.
- Дружно руки піднімайте (6-8р.)

- Все, прекрасно, - опускайте.
- Нахиліться, розігніться (6-8р.)
- Станьте прямо й один одному посміхніться.

Музична руханка «В здоровому тілі – здоровий дух»

Інструктор: з давніх давен український народ найголовнішою цінністю у своєму житті вважав здоров'я. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали один одному здоров'я: «Здоровенькі були!», «Дай Боже, здоров'я!», «Доброго Вам здоров'я!», «Бувайте здорові», «Ідіть здорові». А щоб була сила і здоров'я, тіло потрібно загартовувати. Ось тому я і пропоную вам пограти в ігри, позмагатися.

Старша група

Інструктор: головною силою для здоров'я – є правильне, збалансоване, здорове харчування.

1. Естафета: **«Не впусти»** (*перенесення яєць у ложці*)

Інструктор: овочі і фрукти корисні для здоров'я. Ви їсте овочі і фрукти? Які?

2. Гра-естафета в парі: **«Гарбуз»** (*в парі, тримаючи гімнастичні палиці паралельно одна до одної, перенести гарбуз*)

Середні групи

Інструктор: вода – основа життя. Чиста питна вода підвищує захисні сили організму.

3. Естафета: **«Джерельна вода»** (*взяти паперовий стакан побігти до «джерела», напитися води, залишити стакан*)
4. Естафета: **«Вітамінні яблука»** (*взяти з кошика кульку і перенести її на паперовий стакан: 1 команда – червоні яблука, 2 команда – жовті яблука*) побігти до «джерела», напитися води, залишити стакан)

Перша молодша група

5. Гра **«Збери яблука в кошик»**

Руханка «Чіпі чіпі чапа чапа»

Молодші групи

Інструктор: загартовування – запорука здоров'я та якості життя. Сонце, повітря і вода відіграють найбільшу роль в загартуванні організму, тому потрібно побільше гуляти на вулиці у будь-яку пору року.

Гра «Сонечко і дощик»

(*Під музику стрибають, танцюють, коли музика зупиняється діти ховаються під парасольку*)

Гра «Передай промінчик Сонця»

(Під музику передають іграшку-сонце, коли музика зупиняється дитина танцює в колі)

Інструктор: Яка їжа корисна, а яка шкодить нашому здоров'ю?

Гра «Корисно- шкідливо»

(Коли інструктор називає корисні для здоров'я продукти діти плескають в долоні, а якщо вони шкідливі – тупають: капуста, яйця, солодка газована вода, сир, морква, шоколадні цукерки, узвар, чіпси, каша...)

Інструктор: Діти, а чи знаєте ви прислів'я про здоров'я:

- «Здоров'я не купиш ні за які гроші»;
- «Здоровий не знає, який він багатий»;
- «Найбільше щастя у житті – здоров'я».

Інструктор: Пропоную піклуватись не тільки про фізичне здоров'я, але й про ментальне.

Руханка «Я і Ти»

Інструктор: Ось і підійшов час нам прощатись, але ...

Дорожчого від здоров'я

Нічого немає.

Хай дорослі і малята

Про це пам'ятають!

Виходять із зали під музичний супровід