**Пирамида здоровья.**

Физкультурное развлечение для детей средней группы.

Цель: укрепление здоровья детей дошкольного возраста по средствам игр, эстафет и упражнений.

Задачи:

Закрепить умение и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях;

Развивать силу, ловкость, координацию в упражнениях;

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, подвижным играм, способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

Ход праздника

Ведущий 1: Здравствуйте, дети! Сегодня вы пришли в зал на праздник не простой, а спортивный. Дети, вы знаете, что такое спорт? (Ответ детей.) Правильно!

Спорт - рекорды, скорость, бег,

Ловкость, сильный человек!

Спорт – победа, старты, смех,

Радость общая на всех!

Ведущий 2: Давайте начнем радоваться и веселиться, ведь сегодня праздник!

Есть на свете небольшое

Слово емкое такое.

И всего три буквы в нем:

ЗОЖ,- сейчас мы все поймем,

А вернее, все покажем.

По порядку все начнем…

Сегодня мы все вместе будем выкладывать «Пирамиду здоровья». А вы знаете, что нужно, чтобы быть здоровым? Правильно, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Ведущий 1: А зарядкой заниматься любите? (Да)

Ведущий 2: На зарядку становись!

Звучит музыка, дети выполняют комплекс ритмической гимнастики.

Ведущий 1: Вот мы и заложили фундамент нашего здоровья и получили первую ступеньку пирамиды здоровья. (Устанавливают первую «ступеньку» - картинку с надписью «Зарядка».

Ведущий1: А что еще нужно, чтобы быть здоровым? Может, есть побольше конфет?

Ведущий 2: А вот и неправильно! Дети напомните слова Мойдодыра из стихотворения К.И. Чуковского, Что он советовал делать?

«Надо, надо умываться по утрам и вечерам…» Правильно! Надо быть чистым и закаляться. Ребята, а вы знаете пословицы о чистоте и здоровье?

«Чистота - залог здоровья», а прохладная вода закалит нас без труда! Посмотрим, как вы знаете умывальные принадлежности.

**1 игра - эстафета «Найди и принеси» - участвуют 2 команды.**

По сигналу 1 участник бежит до стола, берет предмет и возвращается. Кладет предмет в корзину. Бежит следующий участник. Эстафете передаем рукой.

Ведущий 2: Вот и следующая ступень пирамиды. (Устанавливают вторую «ступеньку» - картинку с надписью «Закаливание».

Ведущий 1:

Чтоб здоровым быть всегда.

Нужна полезная еда.

Витамины всех полезней,

Сберегут нас от болезней!

**2 игра - эстафета «Разбери правильно» - участвуют 2 команды.**

Первая команда берет только овощи, вторая – фрукты. Первый участник команды бежит до стола и с подноса берет овощ или фрукт и возвращается. Кладет предмет в корзину. Бежит следующий участник. Эстафете передаем рукой.

Ведущий 1: Пирамида здоровья увеличивается, вот и следующая ступень пирамиды «Витамины». (Устанавливают третью «ступеньку» - картинку с надписью «Витамины»).

Ведущий 2: Ребята, а какие виды спорта вы знаете? Дети отвечают.

Молодцы.

А с чего начинается большой спорт, знаете? С маленькой физкультуры!

И наша следующая эстафете «Вперед к победе».

**3 игра - эстафета «Вперед к победе» - участвуют 2 команды.**

Первый участник берет большой мяч – фитбол и катит его до стойки, обводит вокруг нее мяч, возвращается и передает эстафету следующему.

Ведущий 2: Наша пирамида здоровья увеличивается, вот и следующая ступень пирамиды «Физкультура и спорт». (Устанавливают четвертую «ступеньку» - картинку с надписью «Физкультура и спорт»).

 Ведущий 1: А сейчас для вас игра. Называется «Мана, манна…»

Игра «Мана, манна». Дети строятся в круг и передают мячи по кругу, под музыку. Как только музыка закончилась, у кого в руках мяч выходят в центр и танцуют, а остальные дети хлопают в ладошки. Затем игра продолжается.

Ведущий 1: Наша пирамида здоровья продолжает увеличивается, вот и следующая ступень пирамиды «Подвижные игры». (Устанавливают пятую «ступеньку» - картинку с надписью «Подвижные игры»).

Ведущий 2: Наша пирамида здоровья собралась. Давайте подойдем к ней. (Устанавливают вершину пирамиды с надписью ЗОЖ). Дети, эти буквы означают следующие З - здоровый, О – образ, Ж- жизни. Мы хотим, чтобы вы были здоровыми и веселыми. А для этого нужно заниматься спортом, правильно питаться, закаляться.

Ведущий 1: А в заключение нашего праздника мы станцуем веселый танец «Фиксики».

Ведущий 2: Наш праздник закончился, но не заканчивается наша дружба с физкультурой и спортом! Будьте все здоровы! До свидания.