**«День Здоровья с Охом и Ахом»**

развлечение для детей старшего дошкольного возраста

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**

Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Развивать двигательный аппарат, быстрый бег, ловкость, силу, смекалку.

Содействовать хорошему настроению во время спортивных соревнований.

Воспитывать внимание друг к другу, дружбу, взаимопомощь, вежливость, взаимоуважение.

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

- Кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей)

**Ведущий:** Это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть больше витаминов и полезных продуктов. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

- А вы готовы двигаться, соревноваться?

**Ответы детей…**

**Ведущий:** Давайте спортом заниматься!

Давайте будем закаляться,

И руки мыть, не забывать

И день здоровья отмечать.

**Ведущий:**А теперь, ребятки, отгадайте-ка загадки

1. Игра веселая футбол, уже забили первый … (гол)

2. Вот разбежался быстро кто- то

И без мяча влетел в …. (ворота)

3. На льду я вычертил восьмерку-

Поставил тренер мне пятерку.

Что это за вид спорта? (фигурное катание)

4. «Длинная, не палка, быстрая, не галка,

С ней так весело скакать. Что это?» (скакалка)

**Ведущий:** Молодцы! А какие виды спорта вы знаете? Назовите?

 **(ответы детей).**

Неожиданно в зал вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.

**Ох:** Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

**Ах**: Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

**Ведущий:**Кто вы? Как вас зовут?

**Ах:** Я –Ах!

**Ох:** Я – О-ох! Хватается за спину Ох, как болит!

**Ведущий:** Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

**Ах:** Да

**Ох:** Ох, я ударился! У меня бок болит!

**Ах:** Да ты сядь, посмотри на детей, может, и научишься как стать сильным и здоровым.

(Ох садится)

**Ах:** Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

**Ох:** Ох, простужусь!

**Ах:** А зарядку ты делаешь?

**Ах:** А ну, снимай ушанку. Делай со мной зарядку.

Показывает движения: Раз-два! Раз-два!

(Ох неумело повторяет)

**Ах:** Ничего у тебя не получается. Дети, вы можете научить Оха, делать правильно зарядку?

(Ответы детей)

Музыкальная зарядка

**Ах:** Мы ничуть не унываем,

В новую игру играем.

Мяч по кругу покатился,

А потом остановился.

Ты внимательно смотри,

Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!

Игра «Мяч по кругу» (дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и тот у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ).

**Ведущий обращается к Оху:**

Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, легко, без труда!

**Ах:** Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает всех она!

**Ох:** Спасибо вам, дети. Я буду стараться делать зарядку и меньше охать.

**Ведущий:** Делу- время, час –забаве.

Начинаем эстафеты.

**Дети делятся на 2 команды**

Ох и Ах стоят во главе команд.

**Ведущий:**

**1 эстафета «Чистюля и грязнуля»** (в каждой команде первый ребенок – Грязнуля, берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается и передает корзину следующему игроку – Чистюля. Он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде)

**2 эстафета «Собери витамины»** (Участник бежит, пролезает через тоннель, добегает до ориентира, берёт маленький мяч, возвращается обратно, пролезает через тоннель, добегает до команды, кладёт мяч в корзину и передает эстафету).

**3 эстафета «Неразлучные друзья»**

Дети в каждой колонне делятся на пары. Дети в каждой паре встают спина к спине и берутся под руки. Пары по очереди, по команде, двигаются до конуса и обратно к колонне, и передают эстафету следующей паре.

**4 эстафета «Кажется, дождь начинается»**

Это эстафета. Участвуют 10 человек.
Разделите группу на две команды с равным количеством игроков. Каждая команда получает плащ, зонтик. По команде марш первый человек из каждой команды подбегает к стулу, одевает плащ, затем, открыв зонтик, кричит: Кажется, дождь начинается. Затем всё снимает и бежит назад к своей команде. Следующий игрок делает тоже самое.
Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**5 Игра - эстафета «Силачи»**

 Дети в командах становятся парами лицом друг к другу, берут платок за уголки на середину платка кладут мячик и несут вместе, обходят конус и бегут обратно передавать эстафету другой паре. В качестве усложнения можно повторить эстафету, разделив каждую команду не на пары, а на четвёрки.

**Ведущий:** Все команды хорошо играли!

**Ох :** Ребята, вы большие молодцы, мы видели, как вы дружно играете, соревнуетесь, какие вы быстрые, ловкие, дружные.

**Ах:** Спасибо Вам за такой праздник!

**Ох и Ах** прощаются с детьми, желают им крепкого здоровья и возвращаются в свою сказочную страну.

**Ах и Ох вместе:** Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

**Ведущий:** Праздник завершать пора-

Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!

Дети под музыку уходят в группу!