Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Колокольчик» с. Вознесеновка Ивнянского района Белгородской области

**Спортивный праздник:**

**«Здоровые дети – в здоровой семье»**

Выполнила: воспитатель

разновозрастной группы

дошкольного возраста

Гуляева Г.Н.

**Цели и задачи**:

Формировать навыки здорового образа жизни у подрастающего поколения и внедрять их в семьи через детей;

Включить здоровье сберегающие технологии;

Развивать творческие способности;

Стимулировать активность детей;

Обеспечить эмоциональное благополучие;

Прививать интерес и любовь к физической культуре и спорту.

**Ход праздника**:

**Ведущий :** Здравствуйте, уважаемые гости! Сегодня мы с вами собрались для участия в празднике **«Здоровые дети – в здоровой семье»,** в нем будут состязаться дети нашего детского сада. Наши команды очень волнуются, давайте поприветствуем их аплодисментами.

**Ведущий :** В спортивный зал,  
Приглашаем всех сейчас  
Праздник спорта и здоровья,  
Начинается у нас!

Вам команды наши,  
Желаем от души,  
Чтоб результаты Ваши  
Все были хороши!  
Чтоб не знали сегодня усталости  
И доставали всем много радости!

**Ведущий :** Сегодня проводиться встреча двух команд: **Петрушек** и **Матрешек**. Мы узнаем, какая из них станет победительницей, то есть самой быстрой, ловкой, дружной. Выступление команд будет оценивать наше уважаемое жюри.

**(За ширмой слышаться голоса Матрешки и Петрушки.)**

**Ведущий :** - Ой, ой, я слышу чьи-то голоса.

**Петрушка:** Я, я первый!

**Матрешка:** Ну, это мы еще посмотрим!

**Петрушка:** Я, я самый смелый, ловкий и сильный!

**Матрешка:** Давай, догоняй!

 (Появляются над ширмой, Матрешка первая, за ней Петрушка. Петрушка падает от усталости, Матрешка делает дыхательное упражнение.)

**Петрушка:** Ой, устал, совсем выбился из сил.

**Ведущий :** Здравствуйте, друзья! Куда вы торопитесь?

**Петрушка и Матрешка:** На праздник в детский сад.

**Ведущий :** Почему вы спорите, ругаетесь?

**Петрушка:** Матрешка говорит, что девочки самые спортивные, а я думаю, что мальчики.

**Ведущий :** И что показали ваши соревнования?

**Петрушка:** Матрешка меня обогнала (грустно).

**Ведущий.** Расскажи Петрушка, нам, чем ты занят по утрам? Часто ль делаешь зарядку, спортом занимаешься, водою закаляешься?

**Петрушка:** Нет, зарядку-то, ребята, я не делал никогда. Закаляться? Страшно, братцы, ведь холодная вода! Может средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать, от других не отставать?

**Матрешка:** Есть такое средство, есть. Утром надо не валяться, физкультурой заниматься. Бегать, прыгать и скакать, душ прохладный принимать. И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый.

**Ведущий :** Правильно, матрешка, физкультурой надо заниматься, чтобы быть какими? (спрашивает у ребят). Приглашаем вас ребятки на весёлую зарядку.

Зарядка всем полезна! Зарядка всем нужна! От лени и болезни, спасает всех она.

**Зарядка**

**Ребенок.**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Ребенок.**

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**Ребенок.**

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Ребёнок.**

Мы сильны, ловки, здоровы –

Саши, Пети, Маши, Вовы –

Вот сейчас мы покажем,

Это делом вам докажем.

**Ведущий.**

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровячков» зовется она.

**Матрешка.**

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть (дети строятся в колонну по одному)

Мы шагаем друг за другом (ходьба друг за другом)

Лесом и зеленым лугом

Дальше, дальше мы шагаем

Ножки выше поднимаем

Раз, два, три, четыре –

Шаг потверже, взмах пошире,

Веселей, дружок, шагай,

Посмелей не отставай!

Мы в пещеру проползем (ползание под дугами на четвереньках с опорой на колени и ладони.)

Много нового найдем.

Мы по мостику пройдем (переходим через мостик)

На тот берег попадем

А теперь на месте стоп!

И налево (направо) поворот.

**Ведущий.**

Ой, какая незадача, в горах случился обвал и наш путь преградили камни, которые нам придётся убрать. Давайте мы с вами поделимся на две команды: команда матрешек и команда петрушек.

**Эстафета «Перенеси больше предметов».**

(Две команды: петрушек и матрешек. Перед каждой командой корзина, в 6-7 шагах от стартовой линии обручи в них произвольном порядке положены мелкие предметы. Количество предметов в 5-6 раз превышает количество участников команды.

Первые участники бегут к своему обручу и переносят предметы двумя руками в корзину. Находящуюся возле стартовой линии передав эстафету следующему участнику они встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия).

**Ведущий.**

Объявляю привал!

Ребята, а знаете ли вы предметы личной гигиены?

Дети загадывают загадки:

**Ребёнок 1:**

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

**Дети:** расческа

**Ребёнок 2:**

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть не лениться

**Дети:** мыло

**Ребёнок 3:**

Мягкое, пушистое,

Чистое-чистое.

О него мы руки вытираем

И на место убираем

**Дети:** полотенце

**Ведущий.**

А теперь наш путь преградили огромные горы, но не беда, мы можем перейти их через тонель.

**Эстафета «Гусеница».**

(Две команды. Участники эстафеты в каждой команде выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, расставив ноги на ширине плеч.

Участник, замыкающий каждую колонну, начинает ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. Тут за ним поточно ползут и остальные.

Дети стоят в колоннах.

**Ведущий.**

Вот и капли – «капитошки»

Застучали по дорожке.

Тучка надвигается

Дождик начинается.

А мы с нашими капельками немного поиграем – вставайте в круг!

Дети встают по кругу, выполняют **массаж «Веселые капельки»,** используется фонограмма «Шум дождя»:

1) «Дождь начинается» – легкое касание пальцами.

2) «Сильный дождь» - активное касание всеми подушечками пальцев рук.

3) «Ливень» - массаж ладонями, поглаживание сверху вниз.

4) «Дождь прекращается» - постепенное возвращение к пальцевому массажу.

**Петрушка**: я запомню ваш массаж и буду делать его со своими друзьями.

**Ведущий.**

После дождя такой свежий и влажный воздух…

Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

**Дети:** Да, полезен. (Ответы детей)

**Ребенок.**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

**Ведущий.**

Ура! Мы добрались до Страны Здоровячков!

(Выходит Доктор Айболит)

**Айболит.**

Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки

Я рад приветствовать вас

В Стране Здоровячков.

С чем вы пожаловали?

Кто у вас болен?

**Ведущий.**

Здравствуй, доктор Айболит. У нас сегодня праздник, все здоровы и веселы.

**Айболит:**

Не может быть! Я должен это проверить (начинает обход).

Сейчас я погляжу из – под очков

На кончики ваших язычков.

**Ведущий.**

Мы хотим укрепить свое здоровье.

**Айболит.**

Замечательно друзья, я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье, а сейчас будем играть и здоровье укреплять.

**Эстафета «Доктор Айболит».**

У капитанов команд в руках по одному градуснику (кегли). Напротив каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно смерить температуру. Первый участник бежит, ставит градусник (кеглю) под мышку, возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает градусник (кеглю) у больного и бегом возвращается к команде.

После эстафеты дети садятся на места.

**Айболит:**

Молодцы, ребята, вижу, все вы ловкие, смелые и быстрые.

Прежде чем вам дать советы

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте

Дружно хором отвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки … (с мылом мыть)

Здоровье в порядке

Спасибо… (зарядке)

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной… (обливайся)

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит (спорт)

Защититься от ангины

Нам помогут (витамины) .

Молодцы секреты отгадали.

**Ведущий.**

Наше путешествие в Страну Здоровичков подошло к концу.

Доктор Айболит ты обещал нам дать советы, чтобы быть здоровыми.

**Айболит.**

Девчонки и мальчишки

Слушайте советы,

Чтобы быть здоровыми

И зимой и летом.

**Совет 1.**

Рано утром просыпаться

И водичкой умываться,

И зарядкой заниматься

Обливаться, вытираться

Аккуратно одеваться.

**Совет 2.**

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**Совет 3.**

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда

На прогулку в лес ходите

Он вам силы даст друзья.

**Совет 4.**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**Совет 5.**

Для профилактики простуды, делайте массаж.

Массаж «Неболейка».

Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать

Будем носик растирать

Лобик то же разотрем

Ладонь поставим козырьком.

Разотрем ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем!

**Ведущий.**

Ребята, давайте скажем Доктору Айболиту спасибо за советы и споём все дружно песню о нашем садике.

Дети исполняют песню «Хорошо у нас в саду»

Доктора Айболит:

Ну, скажу я вам, ребятки,

Все у нас теперь в порядке,

Огорчаться нет причины,

Угощу всех витамином.

Будьте здоровы и постарайтесь,

Со спортом дружить и закаляйтесь.

Угощает всех яблоками (соком).

До, свидания!

**Петрушка:** Спасибо ребята и матрешка, теперь я все знаю о правилах гигиены и о здоровье. О том, что нужно делать каждый день зарядку и о пользе витаминов. Так здорово, что я подружился с вами.

Мне пора идти, и рассказать всем сказочным героям о здоровье. До встречи!

**Ведущий.**

Вот мы и побывали в стране Здоровячков. Ребята вам понравилось? Я желаю вам ребята расти послушными и здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!

Слово предоставляется гостям праздника.

**Ведущий.**

На этом мы сегодня и закончим и пойдем, подкрепим свой организм витаминами.