Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 20» г. Усинска

Конспект спортивного праздника

по теме **«Мы за здоровый образ жизни!»**

совместно с родителями (законными представителями).

Старший дошкольный возраст

Составила Вокуева Л.Е.

**Цель**: приобщение детей и их родителей к занятиям физкультурой и с

портом, к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- развивать двигательные умения и навыки в ходьбе, беге, прыжках;

- формировать представления о здоровом образе жизни;

- побуждать детей к слаженному, дружному выполнению физических упражнений;

- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

- способствовать эмоциональному сближению родителей и детей;

- создать радостное эмоциональное настроение;

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

**Предварительная работа:** - беседы о здоровье, спорте, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;

- просмотр презентаций по ЗОЖ,  
 - просмотр спортивных передач дома вместе с родителями;  
 - рассматривание альбомов, книг, фотографий, спортсменах;

**Инвентарь:**

эмблемы команд, две грамоты, костюм врача, 1 мольберт, витаминки – картинки,2 больших обруча, 6 средних обручей, маленькие мячики по количеству участников, картинки с полезными и вредными продуктами прицеплены прищепками на верёвку (ленту), модули - кирпичики (8 шт), 4 гантели, два модуля,лучики по количеству участников, два жёлтых обруча, витаминки.

Дети и родители под торжественный марш выходят в зал. Обходят круг почета и выстраиваются полукругом.

**Инструктор:**

Нынче праздник, важный день,  
Встретить нам его не лень.  
Здоровья день, день красоты,  
Его все любят – я и ты.  
И все вокруг твердят всегда:  
«Здоровым быть – вот это да!»  
Это один из самых замечательных праздников в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Сегодня будут соревноваться две команды: «Крепыши» и «Смельчаки». Проходите команды на свои места (родители садятся на маленькие стульчики вместе с детьми)

(раздается стук в дверь)

**Инструктор:**

Что за гость идёт на праздник

Поскорей его узнайте

А для этого загадку непростую отгадайте

Всех животных излечит

Добрый доктор

**Дети:** Айболит!

**(входит Айболит)**

**Айболит:**

Здравствуйте, ребята, ребята - дошколята

Только что за праздник не пойму?

Догадаться не могу.

**Дети: День здоровья**

**Айболит:**

День здоровья, все понятно.

Рад за вас я от души,

Есть здоровье - все в порядке,

Дорогие крепыши.

Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровым?

**Инструктор:** Ребята, расскажите Айболиту, что значит быть здоровым.

**Дети:** (дети выходят и показывают свои рисунки и рассказывают)

1. Делать утром зарядку

2. Мыть руки перед едой

3. Закаляться

4. Чистить зубы утром и вечером перед сном

5. Заниматься физкультурой и спортом

**Айболит*:***Молодцы, ребята, всё правильно!

**Инструктор:**Уважаемый доктор, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь перед соревнованиями врач должен осмотреть наших воспитанников, не больны ли они? Смогут ли они участвовать в соревнованиях?  
**Доктор*:***Я с удовольствием осмотрю ваших ребята  
Проводит осмотр (слушает детей).

**Айболит:**Очень я доволен осмотром! Нет у вас ангины, скарлатины. Можно начинать соревнования!

Чтобы вы не уставали,

Все задания выполняли

Надо правильно питаться

И зарядкой заниматься.

**Инструктор:** Папы, мамы и ребята, дружно вы вставайте и разминку начинайте!

**Проводится комплекс упражнений под музыку по показу инструктора**

**1«Весёлая зарядка»**

**Айболит:**Вы все старались дружно весело размялись!

**Инструктор:**

Сейчас пришло время начать наши игры - эстафеты.

Но сначала наши команды познакомятся и поприветствуют друг друга.

В соревнованиях участвуют 2 команды детей и родителей (деление по эмблемам команд).

Команда «Смельчаки»

Команда «Крепыши»

Команды строятся в две колонны и говорят свое приветствие:

**Команда «Смельчаки»**

Быть смелым, а не хмурым

Нам поможет физкультура!

**Команда «Крепыши»**

Будем спортом заниматься!

Будем вместе закаляться!

**Инструктор:**

 Вот мы и познакомились с командами. За каждое правильно выполненное задание команда будет получать по витаминке (показываю на мольберте). А оценивать наши конкурсы будет жюри (представляю), а в конце наших соревнований жюри подведёт итоги.

 Команды построились (дети и участники строятся друг за другом) Ну что команды готовы? (Да)Начинаем наши соревнования!

Ребята, подумайте и скажите, что очень важно и необходимо для нашего организма? Подскажу вам – они живут в разных продуктах питания.

Послушайте и отгадайте загадку

Принимают для здоровья

Их весною и зимою

**Дети:** (витамины)

**2.Эстафета: «Собери витамины»**

Ребёнок (участник) перепрыгивает из обруча в обруч бежит к большому обручу берёт один маленький мячик бежит назад кладёт его в корзинку и передаёт эстафету следующему.

**Дети с противопоказаниями перешагивают из обруча в обруч**

**Детей на коляске провести по прямой подать им маленький мяч, вернуться назад по прямой и положить мяч в корзинку**

**Айболит:**

Молодцы, вы были ловкими и собрали все витаминки.

**Инструктор:**

Ребята, скажите какая еда приносит человеку пользу.

Ответы детей: Полезная, фрукты, овощи)

Все продукты можно употреблять в пищу?

Ответы детей: Нет…..

В этом конкурсе нужно быть внимательными и не нужно торопиться. Прежде чем взять картинку нужно подумать и выбрать только полезные продукты.

Ребёнок (участник) бежит к веревке на которой висят картинки с продуктами, берёт одну картинку и бегом возвращается назад, кладёт её в маленький обруч.

**Детей на коляске провести по прямой ребёнок снимет картинку, провести назад и положить картинку в обруч**

**3 Эстафета «Полезные продукты»**

**Айболит:**Ребята, а сейчас давайте проверим все ли продукты полезные (рассматриваем картинки)

**(**Дети и участники садятся на стульчики)

Ребята, а сейчас будьте с внимательны слушайте загадки 

**4Загадки о предметах личной гигиены**.

Правильный ответ появится на экране.

Первая загадка для команды смельчаков.

1.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится!

(Мыло)

2.По утрам и вечерам

Чистит, чистит зубы нам

А днём отдыхает

В стаканчике скучает

(Зубная щётка)

3.Вафельное, полосатое

Ворсистое, мохнатое

Всегда под рукою

Что это такое?

(Полотенце)

4.Мы ей пользуемся часто

Но она как волк зубаста

(расчёска)

5.До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж,

Все ребята любят ...

(душ).

6.Вместе с мылом и водой

Я слежу за чистотой

Пены для меня не жалко

Разотру вас

            Я (мочалка)

**Айболит:**Вы показали хорошие знания и отгадали все загадки.

**Инструктор:**Команды построились!

Будем спортом заниматься

И гантелями тренироваться

**4Эстафета «Силачи»**

Ребёнок (участник) перешагивает мягкие модули - кирпичики поочерёдно правой, левой ногой продвигаясь вперёд, берёт гантели в руки и сгибает руки 3 раза к плечам, назад возвращается бегом и передает эстафету следующему.

**Детей на коляске провести по прямой, ребёнок выполнит упражнение - руки к плечам, опустить з раза, по прямой вернуться назад**

**Айболит:**Вы все были настоящими силачами.

**Инструктор: Солнце, воздух и вода**

**Дети вместе с инструктором: НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!**

**5 Эстафета** **«Собери солнышку лучики»**

Ребёнок (участник) берёт один лучик бежит к жёлтому обручу и кладёт его возвращается и передаёт                      эстафету следующему. Так выполняет задание вся команда.

**Детей на коляске провести по прямой у ребёнка в руке лучик, положить лучик к обручуи вернуться назад.**

**Айболит**: Молодцы ребята, вот какое красивое солнышко вы собрали.

**Инструктор:**Аккуратный, чистый вид о здоровье говорит! Ребята и уважаемые взрослые сейчас мы с вами устроим настоящую стирку.

**6. Игра «Стиральная машина»**

Родители стоят друг напротив друга – это стиральная машина.

Родители начинают выполнять разные действия (загрузка белья   дети проходят друг за другом, стирка - сжимают кулачки, полоскание – поднимают руки вверх, вниз…)

**Айболит:**Вот всё бельё и постиралось!

**Дети и участники садятся на стульчики**

**Инструктор:**А сейчас давайте подведём итог наших игр соревнований.

**Жюри:**Команды «Крепыши» и «Смельчаки показали себя очень дружными и ловкими. Давайте посчитаем витаминки. Победила дружба.

Капитанам команд вручаются грамоты.

**Инструктор:**На этом наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом и                                       будьте здоровы!  
***Дети хором:***

Мы со спортом крепко дружим  
Спорт для всех нас, очень нужен,  
Спорт здоровье ,спорт игра

Крикнем все физкульт УРА!

**Айболит:**Запраздник наш весёлый

Я вас всех благодарю

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю.

(дарит детям витаминки)

**Инструктор:**Приглашаю всех на весёлый танец! (танец по показу инструктора, дети родители и Айболит встают вкруг)