Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Жирновский детский сад « Ивушка » общеразвивающего вида

художественно-эстетического приоритетного развития воспитанников

**Спортивный праздник**

**«Здоровым быть - это здорово!»**

Старший возраст

Воспитатель: Яфина Ирина

Васильевна

п. Жирнов

**Цель:** укрепить здоровье через физические упражнения и подвижные игры.  
**Задачи:**  
Образовательные: привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.  
Развивающие: развить физическое здоровье у детей; развить опорно-двигательный аппарат; развить физические качества: быстрота и ловкость.  
Воспитательные: воспитать интерес к эстафетам, спортивным играм; воспитать интерес к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.

Ход мероприятия

**Ведущая:** Добрый день, дорогие друзья! Я рада видеть всех вас в нашем зале. Сегодня наше мероприятие пройдет под девизом: «Здоровым быть - это здорово!»

**Ведущая:** Сегодня у нас с вами не обычное занятие. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие.

- Как думаете, как называется эта страна? Дети: (физкул.).

**Ведущая:** Молодцы, правильно. Наверно, вы в этой стране уже бывали?

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

**Ведущая:** Как вы думаете, какой первый секрет здорового образа жизни? Дети: спорт, зарядка, разминка, физкультура.

**Ведущая:** Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, то узнаем второй секрет.

Физкультурная разминка

Под музыку входит Простуда с письмом в руках.

**Простуда:**  Ой, я так спешила, бежала.

И на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл? (Нет).

**Простуда:** Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

**Простуда:** Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу.

**Ведущий:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы.

И движенья выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:**  Как подую я на вас,

Как закашляю сейчас,

Всех болезнью заражу

И микробами награжу.

**Ведущий:** Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой.

**-** Ребята, а что нужно еще делать, чтобы быть здоровыми? (есть фрукты, овощи, закалятся, мыть руки, соблюдать режим дня)

**Простуда:** Неужели у меня не получиться никого заразить?

**Ведущий:** Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

**Простуда:** Ну что же я проверю ваши знания, а кто ничего не знает того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

(достать задание из письма)

**Ведущая:**

- Чтобы быть чистыми, что для этого нужно? (нужно мыться, умываться, купаться).

- Какие предметы нам помогают быть чистыми и аккуратными? (мыло, шампунь, мочалка)

Эстафета «Чистота»

Дети делятся на команды. В корзинке лежат кубики с картинками (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши, телефон, полотенце, расческа и т. д.). На полу лежат 2 обруча. Дети по очереди бегут к корзинке, берут любой кубик, смотрят на него и решают в какой обруч его положить. В один обруч кладем предметы, которые помогут нам быть чистыми и аккуратными, а во второй - остальные. После игры нужно проверить правильно ли разложили кубики.

**Ведущая**: Молодцы, ребята! Вы так быстро разделили предметы. А сейчас следующее задание.

Эстафета «Попрыгушки»

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

Эстафета «Зайцы и морковь»

Площадь поделена пополам мягкими модулями и дугами. На одной стороне стоят «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород перешагивают и пролезают под дугами. Берут кеглю и возвращаются обратно. Каждый должен взять себе только одну кеглю.

**Простуда:**  Ребята а вы знаете что такое «Грязь»? Какие ваши догадки?

(грязь вредит здоровью, в ней микробы, нужно мыть руки, умываться, мыться).

**Ведущая**: Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках их не было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой.

**Простуда**: вот я сейчас и заражу всех, сейчас будем играть в игру.

Игра «микробы»

Простуда кидает в детей «микробы» (маленькие мячики или мягкие комочки). В кого попадет, тот заболел и выбывает из игры.

**Ведущие:** Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. А сейчас немного отдохнем.

Кто правильно питается

С болезнями не знается.

И сейчас дети тебе расскажут, если полезная еда отвечать «ДА», если не полезная  (вредная) еда отвечать «НЕТ».

1. Каша вкусная еда, это нам полезно? (Да).

2. Лук зелёный иногда, нам полезно дети? (Да).

3. В луже грязная вода, нам полезна иногда?(нет)

4. Щи отличная еда, это нам полезно? (Да).

5. Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет).

6. Фрукты – просто красота! Это нам полезно, детки? (Да)

7. Овощи растут на грядке и полезные они? (Да).

8. Сок, компот иногда нам полезны, дети? (Да).

9. Съесть большой мешок конфет это вредно, дети? (Да).

10. Мухоморный суп всегда – это нам полезно? (нет).

11. Лишь полезная еда – на столе у нас всегда!

12. А раз полезная еда – будем мы здоровы? (Да).

**Ведущая:** Еще одно задание, интересно. «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». А укреплять его будем прыжками.

Эстафета «С кочки на кочку»

(Дети по очереди переходят по «кочкам» на земле стучат по кубу и возвращаются назад также по «кочкам» передавать эстафету. Нельзя становиться на землю ногами).кто наступит тот промочит ноги и заболеет).

**Ведущая:** Молодцы ребята, справились и с этим заданием. И вот последнее задание.

Эстафета «Гусеница»

Дети делятся на 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. Первые участники, достигшие направляющих своих колонн, принимают заданное исх. пол. Следующие участники выполняют те же действия.

**Простуда:** Молодцы ребята, Буду я теперь заниматься, От болезней избавляться!

**Ведущая:** - Ребята, мы все секреты с вами раскрыли. Что вы запомнили с нашего путешествия? Молодцы. Если мы будем придерживаться этих секретов, то вырастем ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми.