**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №17 «Белочка»**

**Спортивный праздник**

**«Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить!»**

**(для дошкольников старшего возраста)**

**Выполнил: Инструктор физической культуры**

**Светлана Анатольевна Шкредова**

**г.Сургут 2018г.**

**Цель:**

• Привлечь детей к занятиям физической культурой и спорта.

• Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

• Обеспечивать высокую двигательную активность детей

**Оборудование**: Письмо от доктора Айболита, посылка - сюрприз , флажки, 2 спортивные палочки нудлы, 2 клюшки и 2 кубика, 10 кеглей и два мяча, 2 больших мяча, 3 обруча, 2 фитбола, 2 ведёрка, 12 маленьких мячей, карточки с загадками

**Ведущий**: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас. На спортивную площадку шагом марш!

**1 Ребёнок**:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим дня у меня!

**2 Ребёнок:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

**3 Ребёнок:**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4 Ребёнок:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**5 Ребёнок:**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

**6 Ребёнок:**

Вот Вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить – Научись его ценить!

Сегодня ребята мы будем спортом заниматься, играть, веселиться, плясать и здоровье укреплять!!! Чтоб здоровье укрепить на зарядку становись…

**Упражнения под «Весёлый тренаж»**

**Ведущий:**

Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься.

Закаляйся детвора,

В добрый час – Физкульт-ура!!!

**Ведущий**. Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим. В какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята. Ребята к нам с вами на праздник почтальон Печкин принес посылку с письмом, давайте его прочитаем и посмотрим что там. (Чтение письма)

Ведущий. Ребята приступим к выполнению заданий, и попробуем открыть волшебную посылку

**1 Эстафета «Скакуны»**

- Покажем какие мы ловкие и сильные (проскакать на нудлах – «лошадке» до финиша и обратно, передать товарищу)

**2 Эстафета. «Клюшки»**

(при помощи клюшки довести до финиша кубик и обратно.).

**3 Эстафета « Снайпер»**

(Сбить кегли при помощи мяча)

**4 эстафета «Без рук, без ног»**

(По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами, руки лодочкой)

**5 Эстафета «Переправа»** (Капитаны за рулем – в обруче, подбегают к команде и по одному человеку перевозят к финишу.

**6 Эстафета «Посади картошку»**

Команды строятся в колонны. Перед каждой командой произвольно раскладываются 3 обручей – это « лунки. Участник бежит с рюкзаком, кладет в каждую «лунку» картофель, после чего возвращается и передает следующему участнику. Следующий участник бежит и собирает  картошку в рюкзак. Возвратившись, передает рюкзак  с мячами другому участнику своей команды. Итак,  пока все участники  каждой команда. Побеждает команда, первой занявшее и.п.

**7 Эстафета «Организованные самые!»**

По сигналу участник бежит с мячом в руках, оббегает конус, прибежав передаёт следующему участнику и садиться в конце колонны расставив ноги *«ёлочкой».* Побеждает команда, которая быстрее и правильнее с меньшим количеством ошибок выполнит эстафету!

**8 Эстафета** **«Сильные ноги»**

По сигналу дети прыгают на фитболах, отпрыгивают конус, доскакивают до команды, передают фитбол следующему. Побеждает команда быстрее прошедшая эстафету.

**Ведущий**: Молодцы ребята, а предлагаю вашему вниманию загадки

**Загадки:**

1. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку, быстро делаю …. (зарядку)

2. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна….(зарядка)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(Спорт)

4. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … (велосипед)

5. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несу меня не кони,

А блестящие …(коньки)

6. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, … (тренировка)

7. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят –нипочем –

Не угнаться за … (мячом)

8. Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса.

Сядь верхом, езжай на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

9. Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу.

10. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра - ...(хоккей)

**Ведущий**. Ребята, а кроме спортивных упражнений для здоровья , что необходимо? А вы любите чистоту, порядок, умываться, чистить зубы, делать зарядку!

Это мы сейчас проверим!

**Игра «Это я, это я – это все мои друзья…»**

(ведущий читает начало фразы, если зрители согласны с высказыванием, отвечают «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если не согласны, высказывают протест, например, топают)

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

Кто любит маме «помогать»,

По дому мусор рассыпать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто одежду «бережет»,

Под кровать ее кладет?

Кто ложиться рано спать

В ботинках грязных на кровать?

Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

Ребята, вы знаете, что необходимо человеку, чтобы быть здоровым?

*Ответы зрителей*

**Загадки**

Что ярко светит, согревает,

Здоровья людям прибавляет? (Солнце)

Горяча и холодна,

Я тебе всегда нужна.

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка:

С мятной пастой дружит

На усердно служит. (Зубная щетка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч и облаков

Целый день идти готов. (Душ)

**Ведущий:**

Праздник веселый удался на славу.

Я думаю всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Со спортом дружите, в походы ходите,

И скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник кончаем и всем пожелаем здоровья, успехов и счастья во всем!

*(Подведение итогов, подсчитываются звезды у команд, Открывается посылка от Айболита, в которой детей ждет сюрприз – Беседы и игры с детьми 3-7 лет «Здоровый образ жизни»)*

*Здравствуйте дорогие ребята, эту посылку прислал вам я, добрый доктор Айболит, к сожалению я к вам приехать не смог, но сюрприз приготовил и прежде чем его получить,  вы должны выполнить физкультурные задания, а за них получить звезды, если вы наберете 10 звезд то моя посылка, откроется для вас, желаю вам здоровья и спортивных достижений, и помните ведь тот здоров кто занимается спортом, ест супы и каши, овощи и фрукты пьёт кефир и ряженку, закаляется и умывается, моет руки с мылом, не забывает!!! Ваш доктор Айболит.*