

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 3 « Малышок».

## Спортивный праздник.

**" Спортландия - страна здоровья "**

Воспитатель: Плеханова Л. А.

2017 г.

### **Цель:**

- Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и , к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

**Пособие:** 2 скамейки, 12 обручей, 12 ленточек, длинная верёвка, 2 желтых кружка, 2 детских стула, 12 желтых «лучиков», 12 мешочков с песком, 2 больших мешка, маленький мешочек с предметами гигиены

**Ведущий:** Дети в спортивной форме под марш парами входят в зал, через середину расходятся в разные стороны.

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

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

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

Утром ты зарядку делай

Будешь сильным ловким смелым!

### **Упражнение «Мы ногами, мы руками...»**

Мы ногами топ-топ (топают ногами),

Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),

Мы глазами миг-миг (мигают глазами),

Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).

Раз – сюда, раз – туда,

Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)

Раз – присели (приседают, руки на поясе),

Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).

Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),

Сели – встали, сели – встали (то приседают, то встают, руки на поясе),

Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч. (Учитель в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)

### **Ведущий:**

Чтоб расти и закаляться,

Будем **спортом** заниматься.  
Закаляйся детвора,  
В добрый час – Физкульт-ура!!!

В зал входит доктор Пилюлькин.

**Пилюлькин:** Так-так, а что это у вас здесь происходит?

**Ведущий:** У нас праздник здоровья и спорта!

**Пилюлькин:** Здоровье-это хорошо! А вы-то, все здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Пилюлькин:** А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я - доктор Пилюлькин, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорил. Для начало надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

**Пилюлькин:** Вы таблетки им давали?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькин:** А может микстуру или касторку?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькин:** Не понял! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

**Ведущий:** Сейчас они сами об этом расскажут

**1 Ребёнок:**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**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 запряваны секреты.  
Чтоб здоровье сохранить – Научись его ценить!

**Пилюлькин:** Вы хотите сказать, что они у вас закаляются и водой холодной умываются?

**Ведущий:** Да!

**Пилюлькин:** Да вы что, у них же температура будет подниматься! (достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, возмущается)

**Ведущий:** Ты Пилюлькин, не волнуйся, лучше посмотри, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые. Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим. В какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята.

### 1. Эстафета.

#### «Передай быстро обручи»

Дети становятся в шеренгу, одна команда против другой, на одной стороне лежат обручи, на другой стоит детский стул. По сигналу первый игрок берёт обруч, пролезает через него и отдаёт следующему игроку, а сам берёт следующий, последний игрок, пролезает через обруч и набрасывает на стульчик.

**Ведущий:** , что ещё должен делать здоровый ребёнок по утрам? (ответы детей)

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам  
А не мытым трубочистам  
Стыд и срам!

**Пилюлькин:** Ребята, чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.

#### Загадки

После бани помогаю  
Промокаю, вытираю.  
Пушистое, махровое,  
Чистое и новое. (Полотенце)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пениться,  
Руки мыть не лениться (Мыло)

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и у медведей. (Расческа)

Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

Чтобы волосы блестели  
И красивый вид имели,  
Чтоб сверкали чистотой,  
Мною их скорей помой (Шампунь)

**Пилюлькин:** Хорошо, загадки отгадали, а вот сможете вы на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту? (из своего чемоданчика достаёт волшебный мешочек, в котором лежат предметы гигиены.)

**Игра «Волшебный мешочек»**

### **2.Эстафета. «Скакуны»**

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

### **3.Эстафета. «Клюшки»**

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

**Ведущий:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

Вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

**Игра «Да и Нет»**

Каша – вкусная еда  
Это нам полезно? (Да)  
Лук зеленый иногда  
Нам полезен дети? (Да)  
В луже грязная вода  
Нам полезна иногда? (Нет)  
Щи – отличная еда  
Это нам полезно? (Да)  
Мухоморный суп всегда –  
Это нам полезно? (Нет)  
Фрукты – просто красота!  
Это нам полезно? (Да)  
Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки? (Нет)  
Овощей растет гряды.  
Овощи полезны? (Да)  
Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)  
Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? (Да)  
Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!(Да)

А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? (Да)

#### **4 эстафета «Без рук, без ног»**

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

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

#### **Ритмичная разминка : "У жирафов"**

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

*(Хлопаем по всему телу ладонями)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

*(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела )*

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. *(Щипаем себя, как бы собирая складки )*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках. *(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела )*

У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

*(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках. *(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)*

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. *(Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках. *(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)*

Давайте посмотрим, как наши дети могут очень быстро завязать ленточки.

#### **Игра «Завяжи ленточку»**

Двое детей держат в руках верёвку. Дети разделены на две команды. В руках ленточки, по сигналу бегут и завязывают их на верёвке. Чья команда быстрее справится с заданием.

#### **Эстафета «Метко в цель»**

Пролезают в обруч, ползут на животе по скамейке, берут мешочек с песком и бросают в мешок, который держат два мальчика средней группы

Пилюлькин обходит детей, опять смотрит горло, слушает.

Пилюлькин: Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?

**Дети:** Нет!

**Пилюлькин:** Хорошо! Теперь я знаю, чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно **спортом** заниматься и правильно питаться. Очень с вами мне было весело, но мне пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны. Угощает витаминами.  
*(Подведение итогов, подсчитываются звезды у команд,*

**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!