**Конспект спортивного праздника**

**«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»**

**(совместно с родителями)**

Подготовила: Баражакова Ю.В.

**Цель:** доставить детям чувство радости, приобщать к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

1. Продолжать формировать представления в области ЗОЖ.
2. Развивать быстроту, ловкость, умение реагировать на сигнал.
3. Воспитывать волю к победе, командные чувства.

**Оборудование:** 2 средних мяча, 2 ограничителя, 2 корзины, пластмассовые муляжи овощей и фруктов, 2 обруча, мешки для прыжков.

**Ход мероприятия.**

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые наши родители! Сегодня мы собрались в этом зале все вместе, чтобы устроить веселый спортивный праздник*.*Давайте все дружно возьмемся за руки и заведем веселый хоровод.

*(Дети вместе с родителями исполняют ритмический танец под музыку О.М. Базановой «Если весело живется…»)*

|  |
| --- |
|  |

**Ведущий.** Сияет солнышко с утра,

Готовьтесь вы заранее,

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

- Спортом заниматься очень нужно, так как люди становятся здоровее, сильнее.

Видов спорта много есть,  
 Даже всех не перечесть.  
 Будем мы сейчас играть,  
 Виды спорта называть.

- Какие виды спорта вы знаете? *(Ответы детей.)*

**Ведущий.** Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее тгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор …

**Дети**. Айболит!

*Приходит  Айболит ( вношу куклу).*

**Ведущий.** Доктор Айболит, а что же ты такой маленький?

Как же ты с детьми играть будешь?

***Айболит.*** Злой Волшебник Бармалей,

Ненавидевший людей,

Съел в жару большую льдину

И, пожалуйста, — ангина.

Чтоб злодея уморить,

Я его не стал лечить.

И за это поплатился –

Сразу в куклу превратился!

Чтоб исчезли эти чары,

Трижды крикнуть: «Тары-бары!

Тары-бары, растабары,

Улетайте, злые чары!»

*Дети повторяют 2. На 3 раз заклинания дети закрывают глаза и из-за ширмы выходит родитель в костюме Айболита.*

***Айболит.*** Вот спасибо, ребятишки,

Я теперь у вас в долгу.

Только что у вас за праздник

Догадаться не могу.

**Ведущий**. День здоровья отмечает детский сад.

***Айболит.***Вот теперь мне все понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка,

Дорогие крепыши?

**Дети.** Да!

**Ведущий.** Доктор Айболит, мы с ребятами очень любим выполнять зарядку, и сейчас мы приглашаем тебя выполнить с нами комплекс упражнений под веселую музыку!

***Танец-зарядка «Чунга - Чанга».***

**Ведущий**. Ребята, а в ы готовы проявить свою ловкость, быстроту и смелость? Покажем Доктору Айболиту, как мы умеем спортом заниматься? Тогда сейчас мы разделимся на команды и проведем веселые соревнования. (дети делятся на 2 команды)

**1.Эстафета “Бег в обруче”**

По сигналу первые два участника надевают на себя обруч и бегут в нём до ориентира, обегают его и возвращаются к своей команде. Задание выполняет следующая пара.

**2. Эстафета с мячом.**

Игроки стоят друг за другом, капитаны с мячом в руках ожидают старта. По сигналу зажимают коленями мяч и прыгают вперед до стойки. Обратно возвращаются бегом с мячом в руках; встают в конец команды и передает мяч вперед по поднятым над головой рукам игроков. Когда мяч передадут первому игроку, он продолжает эстафету. Эстафета заканчивается тогда, когда мяч вновь окажется в руках у впереди стоящего капитана. По окончанию эстафеты, капитан высоко поднимает мяч над головой.

1. **Эстафета «Ведение мяча»**

Двигаясь до стойки с ведением мяча, обвести стойку, и бегом с мячом в руках вернуться назад, передать мяч следующему участнику.

**4.Эстафета «Туннель»**

Дети пролезают в туннель, возвращаются обратно, передают эстафету следующему, а родители громко болеют за своих детей.

**Ведущий**: Видишь, Доктор Айболит, какие мы спортивные?

***Айболит:* Вы со спортом дружите, это я вижу. Но у меня есть еще несколько вопросов к вам.**

Я учитель по здоровью,

Обучаю всех с любовью:

Рано утром просыпайся,

Маме с папой улыбайся,

И зарядкой занимайся,

И водою обливайся,

И в квартире убирайся,

Аккуратно одевайся,

Быстро в садик собирайся.

-А вы, ребята, любите мыло душистое, и полотенце пушистое, и свежую воду?

*Ответы детей.*

***Айболит****.* Любите холодную воду — она закаляет ваше тело и ваш дух.

*Вбегает Карлсон. Он держится за сердце, за поясницу, охает.*

***Айболит***. Карлсон, что с тобой, ты заболел? Вставай, у ребят сегодня спортивный праздник.

***Карлсон.*** Опоздал! Я так спешил, торопился и… заболел.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

***Айболит.*** А скажи-ка, Карлсон,

Чем ты занят по утрам?

***Карлсон.*** Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

***Айболит.*** Расскажи, но по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою обливаешься?

***Карлсон.*** Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться? Страшно, братцы:

Ведь холодная вода!

**Ведущий*.*** Кажется, я знаю, чем вылечить Карлсона. Нужно дать ему варенья.

***Карлсон***. И побольше!

*Карлсон* (ест ложкой варенье). Ой! Полегче стало!

**Ведущий**. Ну что ж, продолжим лечение?

*Ведущий дает большую конфету. Карлсон вскакивает, прыгает, пытается ее достать.*

**Ведущий**. А ну-ка, Карлсон, попробуй отобрать конфету у наших ребят.

**Игра «Передай конфету»**

**Ведущий.** Карлсон, как ты хорошо прыгаешь! Наши ребята от тебя не отстают.

**Ведущий.** Ребята вы все молодцы, ловкие быстрые. А сейчас настало время посоревноваться вашим родителям.

**1.Эстафета «Прыжки в мешках».**

**2.Эстафета “Полоса препятствий”.**

Родитель перепрыгивает через барьер, пролезает сквозь обруч, лежащий на полу, обегает ориентир и бегом возвращается к линии старта, передает эстафету. Выигрывает команда, преодолевшая все препятствия без нарушений, и закончившая эстафету первой.

**3.Эстафета. «Попрыгушки».**  
Прыжки на одной правой ноге вперед до ориентира. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.  
**4.Эстафета « Перетягивание каната»**.

( подбегают дети помогают родителям)

**Ведущий.** Какие спортивные ваши родители ребята и дружные.

***Айболит*.**Ребята, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

**Дети**. Овощи, фрукты.

**Ведущий.** А сейчас поиграем в игру чья команда быстрее перенесет фрукты и овощи.

**Айболит играет с детьми в игру на быстроту «Перенеси фрукты и овощи»**

***Айболит***. Молодцы, ребята! Знаете, что нужно для здоровья надо кушать много овощей и фруктов. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки — мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

***Карлсон.***Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить,

Потом в животике помыть.

***Ведущий****.* Карлсон, ты такой большой и в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил, а говоришь такие глупости. Все ребята знают:

Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

***Карлсон.*** Теперь я понял, я буду стараться делать правильно, чтобы не заразиться микробами. Ребята, я был на празднике у вас в детском саду. А сейчас мне пора лететь домой.

***Айболит:*** И мне пора бежать, лечить детей и зверей. До встречи, друзья!

**Ведущий**. Постойте, Карлсон и Айболит! Наши дети так старались сегодня, что мы просто не можем их отпустить без призов. И мне нужна ваша помощь в награждении.

*Награждение участников яблоками.*

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами получили ценные уроки здоровья от нашего Доктора Айболита. Я желаю вам крепкого здоровья и отличного настроения! До новых встреч!

*Дети прощаются с героями и выходят из зала под музыку.*