**Праздник спорта и здоровья**

**Цель:** Пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни детей

**Задачи:**

1. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия.
2. Прививать детям любовь к спорту и физкультуре,
3. Закреплять полученные на физкультурных занятиях знания и умения.
4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

**Оборудование:** маски, мяч, обручи, магнитофон, диск с музыкой

**Участники:** дети подготовительной группы детского сада «Сказка»

**Ход мероприятия**

Ведущая: Здравствуйте, мальчишки и девчонки!

Мы желаем вам здоровья это самое ценное ,что есть у людей, а значит его надо беречь. Наши ребята это очень хорошо знают.

Нам здоровья не купить,

За ним нужно всем следить.

Лучше с ранних лет начать,

Ни минуты не терять.

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку-

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье-

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

мячик, обручи и палки!

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Вот и я вас приглашаю на **«Весёлую зарядку»!**

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

ВЕДУЩАЯ: Сегодня мы проведем спортивный праздник подвижных игр. Ребята, вы любите играть? *Стук в дверь.*

Кто-то к нам пришел? (заглядывает за дверь).

Входит лиса:

Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч надо мне крутить,

Не лежать и не скучать.

В игры разные играть.

*Подвижная игра «Хитрая лиса»*

*Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится «хитрой лисой». Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: «Я тут!» и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2-3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.*

*Выходит мальчик и играет мячиком*

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмём мы поскорее.

*игра «Мяч по кругу»*

*Дети стоят в кругу и под музыку передают мяч по кругу, когда музыка остановится, тот у кого мяч показывает любое физическое упражнение*

Появляется мышка в руках гантели:

Раз-два! Три-четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать

Бегемота поднимать

*Подвижная игра «Кошки - мышки»*

*Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге. Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них.*

*Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать.*

Ведущий: Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам

Физкультурой же, конечно,

Заниматься нужно нам.

Мы уже сильней сегодня,

Мы сильнее чем вчера,

Наш весёлый праздник спорта

продолжается друзья,

Загадывается загадка

Много бед таят леса.

Волк, медведь там и лиса!

Наш зверек живет в тревоге,

От беды уносит ноги...

Ну-ка, быстро отгадай-ка,

Как зверек зовется? ...

(Зайка.) *(появляется заяц)*

Ведущая: Он теперь учится в лесной школе. Дали им очень трудное домашнее задание. Давайте поможем ему. Я вам буду читать вопросы, а вы внимательно слушаете и если то, что я говорю правильно – вы хлопаете, а если нет, то топаете.

**Игра «Хорошо-плохо»**

-Мыть ноги и принимать душ;

-Перед сном много пить и есть;

-Проветривать комнату перед сном;

-Смотреть страшные фильмы;

-Много гулять на свежем воздухе;

-Играть перед сном в шумные игры;

-Кушать жирную и сладкую пищу;

-Есть больше овощей и фруктов4

-Надевать чужую одежду и обувь;

-Смотреть на яркий свет;

-Делать гимнастику для глаз;

Грызть орехи зубами;

-2 раза в день чистить зубы.

Молодцы, знаете, как сохранить здоровье.

*Подвижная* *игра «Бездомный заяц»*

*Из числа детей выбирается игрок, который будет охотником и игрок, который будет бездомным зайцем. Все оставшиеся игроки зайцы. Каждый заяц должен начертить себе круг и встать во внутрь. После этого бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой круг. В этом случае заяц , который стоял в кругу становится бездомным зайцем и теперь он должен убегать от охотника. Если охотник поймает зайца, он становится зайцем, а бывший заяц охотником.*

Ведущая: Спорт мы любим с детских лет

И будем все здоровы!

Ну-ка дружно, детвора,

Крикнем все: физкульт-ура! Ура! Ура!

Ведущая: сегодня ребята мы познакомим вас с новой игрой *«Мяч по полу»*

*Все играющие становятся в круг. Один водящих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. Один из игроков держит волейбольный мяч. Водящий поворачивается лицом к мячу.*

*По команде руководителя игроки начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают по кругу, подпрыгивают, спасаясь от мяча. Игрок, которому удалось задеть мячом ноги водящего, меняется с ним местами. Выигрывают игроки, которые ни разу не были водящими. Игра начинается по команде.*

*Осаленный водящий сразу же идет на место осалившего его игрока.*

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И конечно но же играть.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.