**Спортивный праздник**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Выполнила:**

**инструктор по ФК**

**Грибова В. Ю.**

**Цель –** Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, создание положительного эмоционального настроя.

**Задачи:**

1. Совершенствовать основные виды движений: бег на скорость, подлезание в обруч, прыжки на фитболах, на тренажёрах прыгунах.

2. Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, ловкость.

3. Воспитывать взаимовыручку, смелость, чувство товарищества, уверенность.

**Ход праздника**

**Ведущий:** На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Под музыку дети и родители входят в зал.

**Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители, гости!** Сегодня 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Что это за праздник и когда он возник? 7 апреля 1948 года - это день создания Всемирной организации здравоохранения, задачей которой является решение международных [проблем](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0) [здравоохранения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [населения Земли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%97%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B8). Сейчас ежегодно проводится день здоровья и это вошло в традицию. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

**Под музыкальное сопровождение «Спортивный марш»**

А сейчас я попрошу совершить круг почёта, вместе со своими детьми. Берём за руки своего ребёнка и все вместе пошли, а болельщики хлопаем.

Дети расскажут, как сохранить здоровье. Рассказывают стихи.

**1 реб:** Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть **режим у дня.**

**2 реб:** Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На **зарядку** становиться!

**3 реб:** **Чистить зубы, умываться,**

И почаще улыбаться,

**Закаляться,** и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4 реб:** У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня **лень,**

**С ней борись** ты каждый день.

**5 реб:** Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

**Руки мыть перед едой**

Нужно мылом и водой.

**6 реб:** **Кушать овощи и фрукты,**

**Рыбу, молокопродукты-**

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**7 реб:**  **На прогулку выходи,**

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

**8 реб:** Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**9 реб:** Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Ведущий:** В мире не существует ничего ценнее здоровья. А чтобы, сохранить его на долгие - долгие годы мы должны о нём заботиться, и укреплять его.

И конечно же, активно заниматься спортом, что мы сегодня с вами и будем делать. Сегодня уважаемые родители вы пришли, показать своим примером как нужно активно заниматься спортом, помочь своим детям осознать, как важно заниматься им, чтобы в дальнейшем быть активными, здоровыми, воспитывать спортивный дух, ведь вы сегодня собрались на соревнования среди всех старших групп нашего детского сада.

- А сейчас мы покажем, как мы делаем зарядку по утрам, и задаём себе настроение на весь день, а вы за нами повторяйте.

**Ведущий:** Вместе с солнышком проснись,

На разминку становись,

Будем прыгать и шагать

И здоровье укреплять.

Дети выполняют комплекс физических **упражнений «Я рисую…»**

**Ведущий:** Какие молодцы!

**Прошу выстроится команды.**

**Ведущий:** Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.  
 Поможет вам он всем взбодриться.  
 Он для здоровья всем нам нужен.

**Эстафеты начинаем.**

Дети вместе с родителями выстроены в 3 команды и проводятся эстафеты.

**Ведущий:**

**Пусть жюри весь ход сраженья**

**Без промашки проследит**

**Кто окажется дружнее**

**Тот того и победит.**

Жюри: заведущая Гильфанова О.А.

Старший воспитатель Тикко М.П.

Медсестра Воробьёва Н.П.

1. **Конкурс «Представление команды»-** Придумать название команды, и девиз. Можно девиз группы. Помогает воспитатель.
2. **«Змейка»**

Задание: сгруппироваться и пролезть в туннель.

1. **«Прыгуны»**

Вспомним детство.

Задание: прыгать, огибая конус, прыгает мама на мяче – фитболле, затем ребёнок на прыгуне – тренажёре, папа на коне. Мама, ребёнок, папа, в конце прыгает ребёнок. Ребёнку прыгать на тренажёре только до конуса, обратно бегом в руках.

1. **«Препятствия»**

Задание: прыгать на двух ногах, через 2 палки, на 2 кочки, через модуль.

1. **Игра - стройка**

Дети - водители грузовых машин, папы грузчики, мамы строители.

Дети везут груз к месту назначения, до обруча, мамы строят заданный дом, папы помогают детям грузиться.

1. **«Боковой галоп с мячом»**

Родители со своим ребёнком бегут боком с мячом в руках, огибая конус, передают мяч другой паре.

1. **«Дорогие дети»**

Задание: На скрещенных руках родители должны перенести детей на другую сторону зала, а сами прибежать обратно. Каждая пара родителей побежит 2 раза.

**Ведущий:** А пока жюри подводит итоги, я ребятам загадаю загадки.

А сейчас вы узнаете, что же нужно, чтобы быть опрятными.

**1. Ускользает, как живое,**

**Но не выпущу его я,**

**Белой пеной пенится,**

**Руки мыть не ленится.**

**(Мыло)**

**2. Хожу брожу не по лесам,**

**А по усам, по волосам.**

**И зубы у меня длинней,**

**Чем у всех зубастых зверей.**

**(Расческа)**

**3. Пластмассовая спинка,**

**Жесткая щетинка,**

**С зубной пастой дружит,**

**Нам усердно служит.**

**(зубная щетка)**

**4. Кто наш самый лучший друг,**

**смоет грязь с лица и рук?**

**5. Вытираю я, стараюсь,  
После бани паренька.  
Все намокло, все измялось -  
Нет сухого уголка.**

**(Полотенце)**

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Все отгадали загадки.

**Ведущий:** Итак, наш праздник завершён.

Итоги жюри.

Всем спасибо за вниманье,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

До свиданья! До новых семейных встреч!

Награждение, вручение медалей, сладких призов.