### Спортивный праздник «Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить» (для дошкольников старшего возраста)

**Цель:**

• Привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом;

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

• Обеспечивать высокую двигательную активность детей

**Оборудование**:

Письмо от доктора Айболита, посылка - сюрприз (фрукты), 2 спортивные палочки, 2 клюшки и 2 кубика, 10 кеглей и два мяча, 2 больших мяча, 3 обруча, 2 рюкзака.

**Ведущий**: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас. 

**Ведущий:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

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 с флажками (Любая быстрая музыка)**

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),

А потом пустились вскачь,

Будто мой веселый 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!!!

**Ведущий**. Сегодня у нас пройдет праздник в честь Здоровья! Ребята к нам с вами на праздник почтальон Печкин принес посылку с письмом, давайте его прочитаем и посмотрим что там. (Чтение письма)

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, тогда моя посылка, откроется для вас, желаю вам здоровья и спортивных достижений, и помните ведь тот здоров, кто занимается спортом, ест овощи и фрукты, закаляется и умываться не забывает!!! Ваш доктор Айболит. 

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

**1. Эстафета «Скакуны»**

- Покажем какие мы ловкие и сильные (проскакать на палочке – «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)

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

У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

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

**4. эстафета «Без рук, без ног»**

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

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

**Загадки:**

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна….(зарядка)

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие …(коньки)

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем –

Не угнаться за … мячом

1. 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 Вы согласны с высказыванием, отвечаете - «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если НЕ согласны, высказываете протест, например, топаете)

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в сад?

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 ложиться рано спать

В ботинках грязных на кровать?

**Загадки**

Что ярко светит, согревает,

Здоровья людям прибавляет? (Солнце)

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)

**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 заканчиваем и всем пожелаем здоровья, успехов и счастья во всем!

Открывается посылка от Айболита, в которой детей ждет сюрприз - фрукты).