**Спортивный праздник с детьми средней группы и их родителями «Карлсон в Стране Здоровья»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, содействовать сохранению здоровья дошкольника.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

*Развивающие:*

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений, ловкость.

*Воспитательные:*

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** арка с надписью «Страна Здоровья», мягкий модуль 8 шт., два туннеля, 2 дорожки здоровья, карточки с продуктами п.п., 2 корзинки, предметы личной гигиены по количеству детей, игрушки 6 шт., 2 каната, 4 куба (мягкий модуль), 2 парашюта, памятка со значками - карточками, 2 стола, медали по количеству детей.

**Ход праздника:**

*Дети заходят в спортивный зал под «Марш веселых ребят».*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

**Дети**: Здравствуйте!

**Инструктор:** Вот только что мы пожелали друг другу здоровья, здравствуйте, означает, желаю здоровья. А что нужно делать, чтобы быть здоровым? Как вы думаете, зачем нужно заниматься спортом?

(Ответы детей)

**Инструктор:** Да, спорт – залог хорошего настроения и отличного здоровья.

*Под звук пропеллера вбегает Карлосон.*

**Карлсон:** Посадку давай, давай посадку говорю! Странный народ, я им Посадку давай! а они хихикают. Мое почтение! Я Карлсон!

**Инструктор:** Ребята, посмотрите к нам Карлсон пожаловал. Карлсон, как ты к нам попал?

**Карлсон:** Ребята, я живу на крыше вашего садика. Я увидел как много людей идут в садик и решил поинтересоваться, у вас праздник сегодня наверное ?А у меня каждый день праздник .

Вот завтра, например, я тоже хочу устроить с малышом день веселья, я почти всегда так делаю, мы будем целый день смотреть мультфильмы, есть конфеты, торты, пироженое, никаких заданий, только лежать и ничего не делать!

**Инструктор:** Ой, ребята, а разве так можно?! Карлсончик, дорогой так делать нельзя.

(дети комментируют).

Нужно делать зарядку, соблюдать режим дня, есть только полезную еду, гулять на свежем воздухе и т.д.

**Карлсон:** А, я и не знал, что так делать нельзя, я всегда так делал.

**Инструктор:** А, знаешь Карлсон, тебе повезло! Наши ребята, сейчас могут тебе показать, как правильно делать зарядку.

**Карлсон:** А, это что у Вас такое? (На доске пустая Памятка «Азбука Здоровья».

**Инструктор:** А это, Карлсончик, «Азбука здоровья», кстати давайте ее сегодня и применим, за каждое правильное задание, ты, Карлсон с ребятами будешь зарабатывать значки – карточки и заполнять «Азбуку Здоровья». Ну что, Карлсон, ты согласен?

**Карлсон:** Я согласен! Давно хотел начать вести здоровый образ жизни!

**Инструктор:** Все встали, подтянулись, улыбнулись! Начинаем разминку перед путешествием!

**Инструктор**: Предлагаю взять с собой хорошее настроение!

*(После построения на зарядку приглашаем к нам присоединится родителей)*

Выполняется зарядка под музыкальное сопровождение « В здоровом теле, здоровый дух» Н. Миединова.

1 **Задание** **«Зарядка»**

**Общеразвивающие упражнения с кубиком**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

**Дети:**

Все здоровы, все в порядке

Наклоняться нам не лень.

Хорошо когда с зарядки,

Начинаешь новый день!

**Инструктор:** Ребята, вы и ваши родители, большие молодцы, с зарядкой справились на отлично и за это вы получаете первый значок на нашу памятку (демонстрирует)

Ну, а теперь мы закроем глаза и произнесем волшебные слова: Раз, два, три в «Страну Здоровья» попади!

(появляется арка) Проход детей в арку по «Дорожке здоровья»

**2 Задание «Пройди по пенечкам, преодолеть туннель»**

*(Под веселое сопровождение «Лялечка» (минус) «Волшебники двора»)*

**Цель:** привить детям интерес к спорту, создать условия для развития физических способностей детей.

Пройти по пенечкам, затем пройти через туннель, после мы перестроимся в две колонны.

**Инструктор:** Ребята, вы такие смелые спортсмены и за вашу смелость и спортивность вот вам еще один значок!

(Дети получают второй значок)

Построиться в две колонны.

**3 Задание «Продуктовый ларек»**

*(Под веселое музыкальное сопровождение «Амана Кукарена»)*

**Цель:** воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, закрепить знания о вредных и полезных продуктах питания, формирование социального опыта детей средствами игровой деятельности.

Ребенок пройдя по канату, приставным шагом, держа с собой корзину, подходят к прилавку (стол на нем лежат карточки с изображением полезных и вредных продуктов), выбрав что-то одно, положив в корзину возвращаются в свою команду, положив карточку на куб (мягкий модуль), передают эстафету (корзину) следующей паре.

После завершения данного задания, инструктор с Карлсоном и детьми пересматривают каждый продукт.

**Ведущий:** Молодцы, дети справились с этим заданием и получают 3 значок.

**4 Задание «Магазин средств личной гигиены»**

*(Под веселое музыкальное сопровождение – (студия звука Киловатт) мини диско ковбойская у-и-уаа).*

**Цель:** воспитывать ловкость и координацию, закрепить умение преодоления препятствия, закрепить знания детей о предметах личной гигиены.

По дорожке здоровья проходит ребенок выбирает только одно средство личной гигиены, кладет в корзину и возвращаются с внешней стороны дорожки здоровья. Передав, эстафету (корзину) следующему.

Справившись с заданием, ребята получают 4 значок.

**Инструктор:** Ребята, вы большие молодцы, справились со всеми заданиями. Ну а теперь пришло время для загадок:

Дети перестраиваются в одну колону, проходят к своим местам, присаживаются.

**Инструктор:** Дети, я загадаю вам загадки, а вы попробуйте отгадать.

(После ответа инструктор интересуется, что должен человек делать полезного для здоровья, в определенное время, краткое обсуждение режима дня).

**5 Задание Загадки про части суток:**

На траву роса ложиться,

Ну а нам пора вставать,

На зарядку становиться,

Чтобы лучше день начать. (Утро)

Солнце в небе высоко,

И до ночи далеко,

На прогулку мы идем,

Песни весело поем. (День)

День завершился,

А ночь не пришла,

А, что между ними,

Кто скажет, друзья? (Вечер)

На дворе темным-темно,

Месяц смотрит к нам в окно.

Спать пора всем. Поздний час.

Улетает вечер прочь.

Тихо к нам крадется. (Ночь)

**Инструктор:** Ну, вот, ребята и с этим заданием мы справились, и вы получаете заслуженный 5 значок. А, как вы думаете, чтобы быть здоровым, про что еще не должен забывать человек?

**Карлсон:** А, можно я скажу, можно я?!!!

**Инструктор:** Можно, Карлсон, говори!

**Карлсон:** Человек не должен забывать про хорошее настроение!

**Инструктор:** Какой ты молодец, Карлсон! Это очень важное правило – прибывать в хорошем настроении, не портить его другим! И именно этим мы сейчас и займемся! Мы с вами сейчас, здесь в «Стране Здоровья» поиграем в одну из любимейших наших игр, в игру «Карусель»

*Дети становятся вокруг парашюта, родители и Карлосон занимают второй парашют*.

**6 задание**

**М.п.и. «Карусель»**

**Цель:** закрепить у детей равновесие в движении, навык бега, продолжать повышать эмоциональный тонус.

Еле, еле, еле, еле,

Закрутились карусели,

А потом, а потом,

Все бегом, бегом, бегом,

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Раз, два, раз, два.

Вот и кончилась игра.

**Инструктор:** Какие вы все молодцы! За то, что вы можете быть дружными и прибывать в хорошем настроении, вот вам ваш 6 значок! Ура, памятка заполнена!

А теперь пришла пора отдохнуть на нашей полянке

**Релаксация**

*Музыка композитора А. Степаненко «Влюбленный жук»*

**Инструктор:** Ребята, теперь вы знаете и ты Карлосон тоже:

Чтоб здоровым, чистым быть – нужно руки (с мылом мыть)

Ежедневно закаляйся, водой холодной (обливайся)

Не болеет только тот, кто здоров и любит (спорт)

Защищаться от ангины нам помогут (витамины )

Здоровье в порядке, спасибо (зарядке)

**Карлсон:** Спасибо вам, ребята, за то, что Вы меня многому научили: делать зарядку, заниматься спортом, есть полезную еду, следить за гигиеной, больше гулять на свежем воздухе. Я сегодня действительно провел день с пользой!

**Инструктор:** Карлсон, мы очень рады, что ты путешествовал с нами и с пользой провел свой день, вот какие наши ребята молодцы, они уже многое что знают, о здоровом образе жизни! Ну а сейчас настала пора наградить вас.

**Награждение (Звучат фанфары)**

(вручаются медали детям, Карлосону в награду памятка со значками – карточками «Азбука Здоровья», родителям памятка «Как сохранить здоровье ребенка» (добрые советы).

**Инструктор:** Пришла пора вернуться в детский сад, закроем глаза и произнесем волшебные слова «Раз, два, три, четыре, пять, в садик мы вернемся опять»

Дети проходят в АРКУ.

Под музыку дети уходят из зала под «Марш веселых ребят».