**Спортивный праздник**

**«Путешествие на Планету Здоровья»**

**Цель: формировать основы здорового образа жизни**

**Задачи:**

 **-** развивать спортивные и двигательные навыки у детей

**-**создать условия для повышения двигательной активности

**-** воспитывать у детей положительное отношение к здоровью и интерес к физкультуре.

**Ведущий**.    Здравствуйте, ребята. Я рада приветствовать вас на празднике, посвященном Дню Здоровья.

                  Улыбкою светлою

                  Дружным парадом

                  Праздник начать нам надо

                  Давайте все дружно крикнем, детвора,

                 Празднику Здоровья : «Ура! Ура! Ура!»

        Ребята, скажите, пожалуйста, что значит «быть здоровым»?

**Дети.**  Это значит никогда не болеть.

**Ведущий.**   А что надо делать, чтобы человек никогда не болел?

**Дети.**   Надо заниматься спортом, закаляться, делать зарядку, много

       двигаться.

**Ведущий.**   Вот сегодня вам и предстоит преодолеть много испытаний,

       проявить свою  быстроту, ловкость, смелость.

        Сегодня утром к нам в садик пришло письмо. Посмотрите, ребята,

       какой  конверт. Интересно от кого он?

Ведущий рассматривает конверт и письмо.

**Ведущий.**

«Дорогие, ребята, самые сильные, ловкие, выносливые воспитанники детского сада. Приглашаю Вас в путешествие на планету Здоровья, где Вам представится возможность поиграть, посоревноваться друг с другом. А так же на нашей удивительной планете  Здоровья Вас ждут удивительные чудеса и сюрпризы, Желаю Вам счастливого пути и интересного путешествия. С уважением к вам Фея Чистоты и Порядка.

**Ведущий.**   Дети, вы согласны отправиться в путешествие на планету

       Здоровья.

**Дети.**  Да.

**Ведущий.**   Тогда нам надо спешить. Но перед тем как мы отправимся в

        путешествие, к нам в гости придет необычный гость. А что это будет

 за гость, вы узнаете, отгадав загадку.

                 Лечит птичек и зверей

                 Лечит маленьких детей.

                 Сквозь очки свои глядит

                 Добрый доктор…    (Айболит)

Входит доктор Айболит.

**Ведущий.**   А вот и сам доктор Айболит. Заходите, пожалуйста, заходите.

**Доктор Айболит.**   Здравствуйте, дети и взрослые.

       Я тот самый Айболит, всех излечит, исцелит.

       Пришел к вам, чтобы посмотреть, здоровы ли ваши дети? Ведь, как я

       слышал, вы отправляетесь в путешествие на планету Здоровья. Но

 только здоровые дети смогут  пройти все испытания на этой планете.

**Ведущий.**  Как вы добрались до нас, уважаемый доктор Айболит?

**Доктор Айболит.**  Ой, я так спешил, так спешил (вытирает пот со лба).  По  полям, по лесам, по лугам я бежал. И только два слова шептал «детский сад, детский сад, детский  сад». Думал, что вы уже улетели на планету Здоровья.

**Ведущий.**  Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали. Просим Вас провести осмотр наших детей.

**Доктор Айболит.** (Присматривается сквозь очки).

        Здесь, надеюсь, все здоровы и никто из вас не болен?

**Дети.**  Да.

**Доктор Айболит.**  А может у вас ангина и горлышко болит?

**Дети.**  Нет.

**Доктор Айболит**.  А может у вас скарлатина?

**Дети.**  Нет.

**Доктор Айболит.**   А может у вас температура?

**Дети.**  Нет.

**Доктор Айболит.**

А может у вас бронхит  и вы сильно кашляете?

**Дети**.   Нет.

**Доктор Айболит.**   Сейчас проверю, ведь на планету Здоровья могут лететь только  здоровые дети.

Подходит к детям, слушает.

**Доктор Айболит.**Какие здоровые, дети.  Да, осмотром я доволен.

И никто из вас не болен. Счастливого вам пути, ребята.

**Ведущий.**    Но перед тем, как мы с вами отправимся в путешествие, нам

        надо немного  поразмяться и сделать зарядку. Ведь на планете

 Здоровья все жители каждое утро  делают зарядку, занимаются

 спортом, закаляются. И Вы, доктор Айболит, присоединяйтесь к нам.

**Доктор Айболи**т.     С превеликим удовольствием.

Расправляйте дружно спинку, будем делать мы разминку.

**Зарядка «Солнышко лучистое»**

**Ведущий.**    Здоровье в порядке?

**Дети.**    Спасибо зарядке.

**Доктор Айболит.**      Молодцы, ребята, желаю вам отличного путешествия. (Уходит).

**Ведущий.**  Пора, ребята, нам отправляться в путь. Полетим мы на планету

        Здоровья на  волшебной ракете.  И так, руки перед собой, вращаем

 одной рукой вокруг другой – «заводим моторы».   Руки в стороны –

 «взлетаем».

**Ведущий и дети вместе.**1-2-3 – быстрая ракета на планету Здоровья лети.

**Ведущий.**  Полетели.

 Дети изображают «полет на ракете).

       Остановилась ракета. Опустили руки.

        Вот мы прилетели в город Микробов – главному препятствию на пути к планете Здоровья. А вот, ребята, жители этого города – страшные   Микробы.

Входят воспитатели, исполняющие роль микробов и поют на мелодию «Говорят мы бяки-буки»

 **Микробы**:

 1.Мы – микробы гриппа – бяки,      2. Каждый год зимой приходим,

Размножаться мы хотим.                                                 Заставляем всех чихать.

Все сдаются нам без драки,                                     Вам здоровье мы попортим,

Всех мы быстро заразим.                                           Всех загоним мы в кровать.

Заразим, заразим –                                                   Все в кровать, все в кровать,

Никого не пощадим.                                                   Всем болеть и всем чихать!

Заразим, заразим –                                                 Все в кровать, все в кровать –

Не пощадим.                                                                         Кашлять и чихать!

**Микроб 1**. – Мы микробы страшные, страшные, страшные!

Вредные ужасные, ужасные, ужасные!

**Микроб** 2. Мы любим не букашек, а грязных замарашек.

Их схватим и утащим, и мамам не отдадим! *Вытаскивают детей в круг.*

**Ведущий.** Уважаемые, микробы, мы очень спешим к нашим друзьям на

        планету Здоровья, пропустите нас, пожалуйста.

**Микроб 1.**   Мы не пропускаем грязных детей. Они нужны нам в нашем городе Микробов.

**Ведущий.**   Ведь среди  нас нет грязных замарашек. Ведь, правда, ребята?

**Микробы.**   А это мы сейчас проверим. Покажите свои руки.

Микробы ходят между детей и придирчиво осматривают их руки. **Ведущий.**  Уважаемый микробы, как вы видите, руки у наших детей чистые, внешний вид опрятный. Пропустите нас, пожалуйста. Мы очень спешим.

**Микроб 2.**   Пропустим мы вас, так и быть, но только если вы выполните наши наисложнейшие  задания. Мы сегодня очень добрые.

**Ведущий**.   Ну, другого выхода у нас нет, ребята. Придется задания Микробов выполнять. Вы согласны?

**Дети.**   Да.

**Ведущий.**   Мы согласны, уважаемые, Микробы.

**Микроб 1.**    Хорошо, хорошо, очень хорошо. А если вдруг не справитесь с

       моими  заданиями, останетесь в нашем городе Микробов навсегда. Что

       страшно стало?  Слушайте мою первую загадку.

 Ускользает, как живое,

                        Но не выпущу его я.

                        Дело ясное вполне –

                        Пусть отмоет руки мне.    (Мыло)

Дети отгадывают загадку.

**Микроб 2.**    Рано, рано радуетесь. Загадок у меня много. На все ответить не сможете.

Мягкое, пушистое
Беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой
Буду чистый и сухой. (Полотенце)

Дети отгадывают загадку.

**Микроб1 .**Что-то вы, дети, слишком умные.

               Хожу, брожу не по лесам,

               А по усам и волосам.

               А зубы у меня длинней,

               Чем у волков и у медведей.  (Расческа)

**Микроб 2.**    А вот сможете вы отгадать  последнюю загадку.

Отгадаете - отпустим вас.

Кто нам самый лучший друг, смоет грязь с лица и рук. (Вода)

**Микробы.**    Да, видно не одолеть нам вас. Загадки вы отгадывать большие

 мастера. А вот какие вы сильные, сейчас мы проверим. И если не  справитесь с нашим заданием не бывать вам на планете Здоровья.

**Ведущий. Ну, нет, уважаемые Микробы, так нечестно. Мы ваши загадки отгадали, а теперь вы с нами поиграйте в игру «Не выпустим». Если вы сумеете выбраться из нашего круга, то мы останемся с вами, а если не сумеете, тогда вы нас отпустите. Согласны?**

**Микробы.**     Конечно, согласны! Дети у вас слабенькие, мы справимся с вашим заданием в два счета. **Игра «Не выпустим»**

 **Микробы: Ах, не выпустили вы нас из круга, тогда мы вас заразим разными болезнями.**

 **Игра с микробами (Дети ходят по кругу, микробы внутри круга, в конце дети разбегаются, а микробы их пытаются поймать и заразить зелёными помпонами). Микробы: Мы микробы грязные, на лицо ужасные,**

 **Если только захотим всех болезнью заразим.**

**Ведущая: Вы микробы грязные, на лицо ужасные ,Заразиться не хотим и от вас мы убежим. Раз! Два! Три! Беги!**

**Микробы: Ух, вы какие шустрые, все разбежались, мы никого не заразили.**

**Микробы: Ну ладно, так и быть, мы уйдём с дороги, вы можете продолжить свой путь. (Микробы уходят)**

**Повторяется полёт на ракете. Игра «Ракета»**

**(Выходит Фея чистоты и порядка)**

**Фея: Здравствуйте, дети! Поздравляю вас с прибытием на планету здоровья!**

**Вы готовы к соревнованиям и играм? (Да) Тогда начнём. Кто же нам в этом будет помогать, как вы думаете. А помогать нам будут витаминки А и С. Встречайте наших витаминок.(Дети хлопают выходят две витаминки)**

**Витамины: К вам пришли мы, витамины!**

**Здравствуйте Наташи, Саши, Димы!**

**Витамин А.**Приветствую вас, ребята, от  лица всех жителей на нашей

       планете Здоровья.

**Витамин С** Мы давно ждем вас в гости.

**Ведущий.**   Нас задержали злые Микробы. Мы отгадывали его сложные загадки.

**Витамин**  **А** Все загадки отгадали ?

 **Витамин С Значит**  вы достойны быть гостями  нашей  планеты

**Будем вам мы помогать в игры разные играть.**

**Игра «Помогатор»**

**Фея:** А сейчас мы поиграем **в игру: «Да, нет».**

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да)

**Игра «Мяч по кругу» (дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ).**

**Фея:** Молодцы, все отвечали правильно! А сейчас я вас всех приглашаю на

веселые эстафеты: (делятся на 3 команды)

1. «Поменяй маленький мяч на большой»
2. «Пингвины» (прыжки на 2 ногах с зажатым между ног мячом)
3. «Прокати – поймай»
4. «Мяч сверху»

**Фея:** Заморями, за горами есть волшебная страна . Страной чистоты и здоровья зовётся она. Я хозяйка этой страны. Вы правильно выполнили все мои задания и задания моих помощников Витаминок А и С. Теперь вы можете сказать про себя что вы малыши-крепыши, значит у вас крепкое здоровье. В мою страну могут попасть только чистые, аккуратные и здоровые ребята. (Раздача угощения)

**Ведущий**: К сожалению, нам пора возвращаться, нас ждут в детском саду. Сколько сегодня с нами всего произошло: и Микробов мы одолели, и задания Витаминок выполнили! Завтра вы обо всём расскажите своим друзьям, и пусть в каждом доме, в каждом детском саду будет Планета Здоровья.