**Конспект спартакиады «Закаляйся смолоду, если хочешь быть здоров»**

**для детей подготовительной и старшей группы**

**Цель:** доставить детям чувство радости, приобщать к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

1. Продолжать формировать представления в области ЗОЖ.
2. Совершенствовать двигательные способности детей.
3. Воспитывать волю к победе, командные чувства.

**Оборудование:** 2 средних мяча, маленькие мячи по кол-ву участников, 4 ограничителя, 2 корзины, пластмассовые муляжи овощей и фруктов, 4 обруча.

**Ход мероприятия.**

*Дети подготовительной и старшей группы под музыку заходят в зал и строятся.*

**Ведущий.**

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Сияет солнышко с утра,

Готовьтесь вы заранее,

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

Спортом заниматься очень нужно, так как люди становятся здоровее, сильнее. А какие виды спорта вы знаете?

*Ответы детей.*

**Ведущий.**

Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор …

Дети. Айболит!

*Приходит  Айболит (ребенок подготовительной группы).*

**Ведущий.** Доктор Айболит, а что же ты такой маленький?

Как же ты с детьми играть будешь?

***Айболит.***

Злой Волшебник Бармалей,

Ненавидевший людей,

Съел в жару большую льдину

И, пожалуйста, — ангина.

Чтоб злодея уморить,

Я его не стал лечить.

И за это поплатился –

Сразу в куклу превратился!

Чтоб исчезли эти чары,

Трижды крикнуть: «Тары-бары!

Тары-бары, растабары,

Улетайте, злые чары!»

*Дети повторяют 2-3 раза заклинания. Из-за ширмы выходит воспитатель в костюме Айболита.*

***Айболит.***

Вот спасибо, ребятишки,

Я теперь у вас в долгу.

Только что у вас за праздник

Догадаться не могу.

**Ведущий**. День здоровья отмечает детский сад.

***Айболит.***

Вот теперь мне все понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка,

Дорогие малыши?

**Дети.** Да!

**Ведущий.** Доктор Айболит, мы с ребятами очень любим выполнять зарядку, и сейчас мы приглашаем тебя выполнить с нами комплекс упражнений под веселую музыку!

Танец-зарядка «Чунга-Чанга».

***Айболит.***

А теперь, мои ребятки,

Отгадайте-ка загадку:

Круглый, мягкий, полосатый,

Нравится он всем ребятам.

Может долго он скакать

И совсем не уставать!

**Дети.** Мяч!

**Ведущий**. Ребята, а в ы готовы проявить свою ловкость, быстроту и смелость? Покажем Доктору Айболиту, как мы умеем спортом заниматься? Тогда сейчас мы разделимся на команды и проведем веселые соревнования с мячом (дети делятся на команду старшей и подготовительной группы).

1. Эстафета прокати мяч.

2. Пингвинята.

3. Ведение мяча.

**Ведущий**: Видишь, Доктор Айболит, какие мы спортивные?

***Айболит:* Вы со спортом дружите, это я вижу. Но у меня есть еще несколько вопросов к вам.**

Я учитель по здоровью,

Обучаю всех с любовью:

Рано утром просыпайся,

Маме с папой улыбайся,

И зарядкой занимайся,

И водою обливайся,

И в квартире убирайся,

Аккуратно одевайся,

Быстро в садик собирайся.

А вы, ребята, любите мыло душистое, и полотенце пушистое, и свежую воду?

*Ответы детей.*

***Айболит****.* Любите холодную воду — она закаляет ваше тело и ваш дух.

*Вбегает Карлсон. Он держится за сердце, за поясницу, охает.*

***Айболит***. Карлсон, что с тобой, ты заболел? Вставай, у ребят сегодня спортивный праздник.

***Карлсон.***

Опоздал! Я так спешил, торопился и… заболел.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

***Айболит.***

А скажи-ка, Карлсон,

Чем ты занят по утрам?

***Карлсон.***

Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

***Айболит.***

Расскажи, но по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою обливаешься?

***Карлсон.***

Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться?

Страшно, братцы:

Ведь холодная вода!

**Ведущий*.*** Кажется, я знаю, чем вылечить Карлсона. Нужно дать ему варенья.

***Карлсон***. И побольше!

*Карлсон* (ест ложкой варенье). Ой! Полегче стало!

**Ведущий**. Ну что ж, продолжим лечение?

*Ведущий дает большую конфету. Карлсон вскакивает, прыгает, пытается ее достать.*

**Ведущий**. А ну-ка, Карлсон, попробуй отобрать конфету у наших ребят.

Игра «Передай конфету» со старшей группой.

**Ведущий.** Карлсон, как ты хорошо прыгаешь! Наши ребята от тебя не отстают.

Игра «Удочка» с подготовительной группой.

***Карлсон***. Ой, чего-то пить очень хочется. (достает из кармана фанту, пьет).

***Айболит.*** Карлсон, ты знаешь, почему ты такой толстый? Ты неправильно питаешься.

**Карлсон.** Желтая фанта — напиток для франта.

***Айболит****.* Будешь фанту пить, смотри — растворишься изнутри.

Карлсон (достает бутерброд).

Стать здоровым мне помог

С красным кетчупом хот-дог.

***Айболит.***

Будешь часто есть хот-доги,

Через год протянешь ноги.

***Карлсон.***

В благодарность пепси-коле

Лучше всех учусь я в школе.

***Айболит.***

Обопьешься пепси-колы,

Не дойдешь, дружок, до школы –

Не помогут и уколы.

***Карлсон.***

Знайте, дамы, господа:

«Сникерс» — лучшая еда!

***Айболит.***

Будешь кушать «Сникерс» сладкий,

Будут зубы не в порядке.

Если кто не верит –

На себе проверит.

***Айболит*.**Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

**Дети**. Овощи, фрукты.

Айболит играет с детьми в игру на быстроту «Перенеси фрукты и овощи»

***Айболит***. Молодцы, ребята! Знаете, что нужно для здоровья надо кушать много овощей и фрутов. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки — мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

***Карлсон.***

Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить,

Потом в животике помыть.

***Ведущий****.* Карлсон, ты такой большой и в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил, а говоришь такие глупости. Все ребята знают:

Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

***Карлсон.*** Теперь я понял, я буду стараться делать правильно, чтобы не заразиться микробами. Ребята, я был на празднике у вас в детском саду. А сейчас мне пора лететь домой.

***Айболит:*** И мне пора бежать, лечить детей и зверей. До встречи, друзья!

**Ведущий**. Постойте, Карлсон и Айболит! Наши дети так старались сегодня, что мы просто не можем их отпустить без призов. И мне нужна ваша помощь в награждении.

*Награждение участников яблоками.*

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами получили ценные уроки здоровья от нашего Доктора Айболита. Я желаю вам крепкого здоровья и отличного настроения! До новых встреч!

*Дети прощаются с героями и выходят из зала под музыку.*