**Цель:** сформировать культуру ЗОЖ.

**Задачи:** - укреплять взаимоотношения взрослых и детей, привлекать родителей к участию в образовательном процессе;

- создавать условия для воспитания культуры здорового поведения у дошкольников;

- прививать детям навыки ЗОЖ в процессе игровой, двигательной, коммуникативной деятельности;

- развивать быстроту, ловкость, внимание;

**Оборудование:** полотенце, расческа, зубные щетка и паста, мыло, градусник, скакалка, стойки, обручи.

**Действующие лица:** ведущий (инструктор по физкультуре), Пилюлькин (воспитатель).

**Ход праздника.**

Дети входят в зал под музыку (спортивный марш) строятся в две шеренги.

**Ведущий:** Здравствуйте ребята!

На спортивную площадку

Приглашаю , дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Крепла, чтоб мускулатура,

Занимайся физкультурой!

Рано утром не ленись -

На зарядку становись!

Ребята . а вы готовы показать себя настоящими спортсменами? Показать, какие вы ловкие, быстрые, выносливые?

**Дети:** Да

**Ведущий:** А вы знаете , что нужно делать, чтобы стать настоящими спортсменами?

*(ответы детей)*

Ведущий: я предлагаю вам послушать стихотворения о том, как можно стать здоровыми, сильными и смелыми.

*(дети читают стихи)*

**Первый ребенок:** Чтоб расти нам бодрыми,

Быстрыми и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем!

**Второй ребенок:** Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна!

От лени и болезней

Спасает нас она!

**Третий ребенок:** Все вокруг ребята знают,

Что закалка помогает!

И полезны нам всегда –

Солнце, воздух и вода.

**Ведущий:** Перед началом наших соревнований проведем разминку (приглашаем мам и пап присоединиться к нам). Сейчас наши ребята покажут, как они умеют выполнять зарядку.

*(дети выполняют движения по тексту)*

**Ведущий:**  Повторяйте все за мной:

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки!

Вниз – хлопок.

И вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок!

Крутим, вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

Все дышите, не дышите,

Все в порядке, отдохните

Тихонько руки поднимите.

Превосходно, опустите.

Наклонитесь, разомнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь.

Отлично выполнили разминку!

*(в зал входит Пилюлькин)*

**Пилюлькин:** Так – так, а что это у вас здесь происходит?

**Ведущий:** Спортивные соревнования.

**Пилюлькин:** Здоровье - это хорошо!

А вы сами – то здоровы?

*(ответы детей)*

**Пилюлькин:** Кто вам сказал, что вы здоровы? Только я Пилюлькин, могу определить, здоровы вы или нет. Для этого я должен вас осмотреть.

*( Пилюлькин обходит детей, заглядывает им в рот, слушает их)*

**Пилюлькин** (обращается к ведущему): Вы таблетки им давали?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькин:** А микстуру или касторку давали?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькин:** Не понял! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

**Ведущий:** Сейчас они сами об этом расскажут!

**Первый ребенок:** Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяет физкультура

И холодная вода.

**Пилюлькин** (обращается к ведущему): вы хотите сказать, что они у вас закаляются, водой холодной обливаются?

**Ведущий:** Да!

**Пилюлькин:** Вы сошли с ума, у них ведь температура поднимется!

*(достает большой градусник и пытается измерить детям температуру)*

**Ведущий:** Ты, Пилюлькин, не волнуйся,

Лучше с нами тренируйся.

**Полоса препятствий:**

Бег «змейкой», прыжки из обруча в обруч, лазанье под шнур боком, ходьба по кочкам, прыжки на двух ногах с зажатым между колен мешочком.

**Ведущий:** В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да», если не полезная – «Нет».

**Игра «Да» и «Нет»**

**Ведущий:**  Каша вкусная еда.

Это нам полезно?

*(ответы детей)*

**Ведущий:**  Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети?

*(ответы детей)*

**Ведущий:**  В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

*(ответы детей)*

**Ведущий:**  Щи отличная еда.

Это нам полезно?

*(ответы детей)*

**Ведущий:** Давайте мы с вами немножко поиграем!

**Эстафета «Умывание»**

Детям предлагается по очереди выбрать из предложенных предметов только те, которые необходимы для утреннего туалета: полотенце, зубные щетка и паста, расческа, мыло.

*(после эстафеты продолжается игра «Да» и «Нет»)*

**Ведущий:**  Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

*(ответы детей)*

**Ведущий:**  Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

*(ответы детей*)

**Ведущий:**  Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

*(ответы детей)*

**Ведущий:**  Овощей растет гряда.

Овощи полезны?

*(ответы детей)*

**Ведущий:**  Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

*(ответы детей)*

*(выбегает Пилюлькин и обходит детей, осматривает горло, слушает)*

**Пилюлькин:**  Ну, детишки, как здоровье?

Сердце ровненько стучит?

Голова, нога, животик,

Зуб случайно не болит?

*(ответы детей)*

**Ведущий:** Ну, раз не болит, тогда мы с вами проведем полезную эстафету.

**Эстафета «Собери урожай овощей и фруктов»**

(участвуют две команды)

У каждой команды по корзине с овощами и фруктами. Первый участник бежит с корзиной и раскладывает их по обручам, расположенных на полу (4 – 5 шт.), второй – собирает овощи и фрукты в корзину, и так до последнего игрока.

**Ведущий:** Молодцы! Вы показали себя ловкими, смелыми, быстрыми, дружными! Такими спортивными могут быть только здоровые дети!

**Пилюлькин:** Подождите, подождите! Можно, я тоже испытаю ребят?

**Ведущий:** Конечно, можно. А что ты предлагаешь?

**Пилюлькин:** Поиграть в подвижную игру.

**Игра «Удочка»**

**Пилюлькин:** Ну удивили! Молодцы! И поиграли, и зарядку сделали, и побегали, и попрыгали! Теперь я знаю: чтобы быть здоровым надо спортом заниматься, закаляться и правильно питаться!!! Спасибо, что вы мне об этом рассказали! А сейчас нам пора прощаться, до свидания ребята!

(Пилюлькин уходит, дети строятся парами и выходят из зала).