Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 44»

**КОНСПЕКТ**

**СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА**

***«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»***

(для детей старшего дошкольного возраста)

**Разработала:** инструктор

по физической культуре

Мухина О.В.

г. Арзамас 2015 год

**Место проведения:** спортивный зал.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни и спорта.

**Задачи:**

* способствовать формированию у детей здорового образа жизни;
* обеспечить применение в игровой форме ловкости, быстроты, силы;
* пробудить чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи;
* содействовать созданию положительного эмоционального фона, атмосферы благополучия и доброжелательности.

**Способы реализации:**

- игровая ситуация с использованием взрослых персонажей Андрейки-Неболейки и Аркашки-Расхворашки;

-использование художественного слова: чтение стихов и загадок;

- проблемные вопросы;

-зарядка «Утренняя гимнастика»;

- практический (эстафеты);

- массаж биологически активных зон «Неболейка»;

- танец «Если нравится тебе, то делай так».

**Средства:** магнитофон, фонограмма гимнастики и танца, кегли (6 штук), обручи (6 штук), 2 мяча среднего размера, 2 гимнастические скамейки, 2 ведра, маленькие мячи (по количеству детей), 2 тоннеля, 2фитбол-мяча.

**Действующие лица:** Ведущая; Андрейка – Неболейка; Аркашка – Расхворашка.

**Ход праздника:**

**Ведущий:** Ребята, сегодня в нашем детском саду проходит «День здоровья». Здоровье – это когда человек сильный, крепкий и никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. Вот сейчас мы и проверим, как вы умеете это делать.  
**1-й ребенок:** На спортивную площадку   
 Приглашаем всех сейчас.  
 Праздник спорта и здоровья  
 Начинается у нас.  
**2-й ребенок:** Сегодня встали мы с утра!  
 Готовились заранее.  
 Ребята, начинать пора   
 Спортивные соревнования!  
**Ведущий:** Спортом заниматься интересно, так как люди становятся здоровее, сильнее. А какие виды спорта вы знаете?  
**Воспитанники:** …  
(*стук в дверь, входит Андрейка-Неболейка*)  
**Андрейка:** Я –Андрейка –Неболейка,  
 Приглашаю всех, друзья,  
 Становитесь-ка в линейку,  
 Всех веду на праздник я!  
(*Все дети строятся друг за другом*)  
**Андрейка:** Выше ноги поднимайте и за мною все шагайте.  
 Раз, два, три, четыре – шаг потверже, взмах пошире.  
 Веселей, дружок шагай, посмелей, не отставай!  
(*Все шагают за Андрейкой*)  
**Андрейка:** А теперь на месте – стоп! И налево (направо) поворот.  
 Сегодня день – не как всегда, немножко необычный,  
 И настроенье, и здоровье у всех ребят…  
**Воспитанники:** Отличное!  
**Андрейка:** Только тот всегда здоров, кто по совету докторов  
 Очень любит закаляться, любит спортом заниматься.  
 Вы скажите мне, ребятки, утром делали зарядку?  
**Воспитанники:** Делали!  
**Андрейка:** В три шеренги становитесь. Подтянитесь, улыбнитесь,  
 И, конечно, для порядка начинается зарядка!  
(*Дети становятся в три шеренги и выполняют упражнения по показу Андрейки под музыку «Утренняя гимнастика»*).  
**Андрейка:** Здоровье в порядке?  
**Воспитанники:** Спасибо зарядке!  
**Ведущий:** Мы сильны, ловки, здоровы – Саши, Маши, Пети, Вовы.  
 Вот сейчас мы и покажем, это делом вам докажем!  
**1 эстафета: «Мы - быстрые»**  
Дети делятся на две команды, пробегают «змейкой» между кеглями до ориентира, и по прямой возвращаются к своей команде.

**2 эстафета: «Мы – ловкие»**

Дети ползут по гимнастической скамейке, берут маленький мячик, бросают его в ведерко и возвращаются к своей команде.  
(*Появляется Аркашка-Расхворашка, кашляет и чихает*).  
**Андрейка:** Ой, ребята, кто же тут? Может быть, замерзший шут?  
 В шубе, в валенках и в шапке? Тут не все, видать, в порядке!  
 Удивительное чудо… Нам скажите. Вы откуда?  
 По правде, вы такого вида, будто прямо с Антарктиды!  
(*Аркашка чихает несколько раз*)  
**Аркашка:** Я –Аркашка-Расхворашка,

Ох, чихаю, ох, простужен,  
 И кому такой я нужен?

Все я мерзну, все болею

Час от часу все слабею,  
 Лишь подует ветерок,

Тут же я валюся с ног.  
(*Аркашка чихает: «Ой, ой», падает*)  
**Андрейка:** Отчего, ребята, Аркашка – Расхворашка болеет и мерзнет?  
**Воспитанники:** …   
**Андрейка:** А скажи, Аркашка, нам, чем ты занят по утрам?  
**Аркашка:** Я, ребята, долго сплю, до полудня я храплю.  
**Андрейка:** Расскажи, но по порядку: часто делаешь зарядку?  
Спортом занимаешься? Водою обливаешься?  
**Аркашка:** Нет, зарядку-то, ребята, я не делал никогда.  
Закаляться страшно, братцы, ведь холодная вода!  
**Андрейка:** Вот Аркашка и болеет, потому что спортом не занимается, не делает зарядку, не закаляется. Наши ребята совсем не такие.

**Аркашка:** А я вот сейчас проверю, так ли это на самом деле.

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

В этой игре проверяется внимание. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья».

* Кто по сторонам не глядя, каждый день шагает в садик?
* Знает кто, что красный цвет означает: хода нет.
* Кто из вас из малышей, ходит грязный до ушей?
* Кто любит маме помогать, по дому мусор рассыпать?
* Кто одежду бережёт, под кровать её кладёт?
* Кто ложится рано спать в ботинках грязных на кровать?
* Кто, из вас идя, домой, мяч гоняет на убой?
* Кто из вас не ходит хмурым, любит спорт и физкультуру?

**Андрейка:** Аркашка - Расхворашка, посмотри, как ребята дружат с физкультурой!

**3 эстафета: «Прыгни в обруч»**Дети, по одному от команды, прыгают на двух ногах из обруча в обруч до ориентира и бегом возвращаются к своей команде.  
**Андрейка:** Попрыгай и ты, Аркашка, как наши ребята.

**Аркашка:** Не хочу я, не умею, я итак всегда болею!  
 Как побегаю, боюсь, что я снова простужусь!

(*Чихает 3 раза*)  
**Андрейка:** Будь здоров!

(*Аркашка снова чихает*)  
**Воспитанники** (***вместе с Андрейкой***): Будь здоров!  
**Андрейка:** Для того, чтобы не заболеть, нужно научиться делать массаж биологически активных зон. Вставай-ка, Аркашка, вместе с нашими ребятами поучись.

**Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

*для профилактики простудных заболеваний (разработка М.Ю. Картушиной)*

Чтобы горло не болело, *Поглаживают ладонями шею мягкими*

Мы его погладим смело. *движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать, *Указательными пальцами*

Надо носик растирать. *растирают крылья носа.*

Лоб мы тоже разотрем, *Прикладывают ко лбу ладони «козырьком»*

Ладошку держим козырьком. *и растирают его движениями в стороны*

*— вмес­те.*

«Вилку» пальчиками сделай, *Раздвигают указательный и*

Массируй ушки ты умело. *средние пальцы и растирают*

*точки перед и за ушами.*

Знаем, знаем — да-да-да! — *Потирают ладони друг о друга.*

Нам простуда не страшна!

**Аркашка:** Действительно, стало мне получше. Буду делать такой массаж обязательно.

**Андрейка:** А теперь, мои ребятки, отгадайте-ка загадку.  
 Круглый, звонкий, полосатый, нравится он всем ребятам.  
 Может долго он скакать и совсем не уставать.  
 Что же это?  
**Воспитанники:** Мяч!   
**Андрейка:** Аркашка – Расхворашка, поучись у ребят, посмотри, какие они ловкие и быстрые!  
**4 эстафета: «Передай мяч»**

Дети выстраиваются в две колонны и передают мяч внизу между ног, последний участник команды, получив мячик, встает вперед.

**5 эстафета: « Прокати мяч»**

Дети выстраиваются в две колонны и катят мяч до ориентира, обратно возвращаются бегом с мячом в руках, мяч передают следующему в команде.

**(***Аркашка бегает вместе с детьми*)

**Аркашка:** Ох, и времечко настало, ох и жарко же мне стало! Наверное, пора мне снять лишнюю одежду.

(*Аркашка снимает лишнюю одежду*)

**Аркашка:** Вот ты меня, Андрейка, все учишь-учишь, а твои ребятки, наверное, тоже не знают, что нужно делать, чтобы не болеть.

**Андрейка:** Сейчас наши ребята докажут тебе, что много знают о том, что нужно делать, чтобы не болеть.

**Игра «Это правда или нет»**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

**Андрейка:** Знаешь, Аркашка, чтобы быть спортивным, здоровым, нужно еще правильно питаться.

От простуды и ангины

Нам помогут витамины.

Витамины есть в продуктах,

В овощах живут и фруктах,

А кто летом в лес пойдет,

Витамин и там найдет.

**Игра «Назови полезный продукт»**

Дети становятся в круг. Ведущий по очереди бросает мяч ребенку, он должен назвать полезный продукт и бросить мяч обратно водящему.

**Андрейка:** Видишь, Аркашка, наши дети много знают о полезных и вредных продуктах. Они у нас не только умные, но и еще очень веселые и сейчас споют частушки о спорте.

**1-й ребенок:** Мы спортивные ребята,  
 Дружно, весело живем  
 И спортивные частушки  
 Вам сегодня пропоем!  
  
**2-й ребенок:** Если хочешь быть здоровым,  
 Не болеть и не хандрить,  
 То о спорте вспомни снова,  
 Его надо полюбить!  
  
**3-й ребенок:** Если мальчик мяч гоняет  
 Утром в поле чистом,  
 Этот мальчик, точно знаем,  
 Станет футболистом!  
  
**4-й ребенок:** Кружит ветер у берез,  
 А я закаляюсь:  
 Босиком бегу в мороз –   
 Спортом занимаюсь.  
  
**5-й ребенок:** Расцветают два цветочка  
 Цветом серебристым,  
 Ох, не стать с таким росточком  
 Мне баскетболистом!  
  
**6-й ребенок:** Если спортом заниматься,  
 Станешь строен и высок  
 И на турнике качаться  
 Ты не будешь как мешок!

**7-й ребенок:** Сколько разных видов спорта –   
 Нам их не пересчитать!  
 Все равно, хоть без рекордов,  
 Но спортсменом можно стать!

**Андрейка:** Наши дети занимаются на физкультурных занятиях, и когда подрастут, будут спортом заниматься. Знаешь, Аркашка какие-нибудь виды спорта? Давай, я загадаю загадки о спорте, а наши ребята помогут тебе отгадать.

**Загадки о спорте**

1. Бросают мячик через сетку,  
Забить стараются все гол.  
И ловким нужно быть и метким  
В игре с названьем... (волейбол).

2. Быстрее ветра игрок несется  
И мяч в воротах, значит - гол!  
И знает каждый, что зовется  
Игра спортивная... (футбол).  
  
3. Мяча веденье, передача,  
Противников игрок всех обошел,  
И мяч в корзине - вот удача  
Название игре той... (баскетбол).

4.На ледяной площадке крик,  
К воротам рвется ученик,  
Кричат все: - Шайба! Клюшка! Бей!  
Веселая игра … (**хоккей**).

(*Дети отгадывают загадки*)  
**Андрейка:** Ну, что, Аркашка, понял теперь, что нужно заниматься спортом, закаляться, есть витамины – и никогда не заболеешь!

**Аркашка:** Да, понял! Я даже чихать перестал!

**Андрейка:** Давай вместе с нашими ребятами проведем заключительную эстафету.

**6 эстафета «Комбинированная»**

Дети на фитбол-мячах с ручками прыгают до тоннеля, прокатывают назад к своей команде, пролезают по тоннелю и бегом возвращаются к своей команде.

**Андрейка:** Молодцы, ребята, очень здорово постарались! Давайте, примем Аркашку в ряды спортсменов и физкультурников и все вместе станцуем танец.

(*Все танцуют танец «Если нравится тебе, то делай так»*)

**Ведущий:** Всем спасибо за внимание,

За задор, за звонкий смех,

За огонь в соревнованиях,

За желание побед!