Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

Детский сад № 256

**Спортивный праздник**

**«В путь дорогу собирайся – за здоровьем отправляйся»**

Воспитатели: Попова Э.Г.

Орешкина Е.М.

Новокузнецк, 2017г.

**Спортивный праздник**

**«В путь дорогу собирайся – за здоровьем отправляйся»**

**Задачи:**

Продолжать учить осознанно, относиться к своему здоровью.  
Правильно понимать значение пословиц о здоровье.  
Развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение детей.  
Формировать представление детей о зависимости здоровья от двигательной активности питания, культурно гигиенических навыков.  
Воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье стремлении вести здоровый образ жизни.

**Ход**

Добрый вечер всем! Мы рады видеть Вас на спортивном празднике, который пройдет под девизом «В путь дорогу собирайся - за здоровьем отправляйся!»

Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «Здоровье», правильно на слово здравствуй, когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Вот и мы с вами пожелали хорошего настроения и здоровья нашим гостям.  
А какого человека можно назвать здоровым? (…).   
Верно, человек, который хорошо себя чувствует, не болеет, занимается спортом, соблюдает распорядок дня, и правильно питается.

Чтобы всегда оставаться здоровыми и жизнерадостными, сегодня мы хотим предложить вам соревнование между командами: «Витаминка» и «Улыбка».

Для начала проведём жеребьёвку и разделимся на команды. Участвуют дети и взрослые.

**Приветствие команд.**

Прежде чем мы начнем соревнование, предлагаю всем выйти на зарядку.

**Общая разминка (комплекс упражнений с ленточками).**

**1 задание. «Продолжи пословицу»**

- В здоровом теле …. (здоровый дух)  
-Где здоровье ……. (там красота)  
-Закаляй свое тело…….(с пользой для дела)  
-Солнце, воздух и вода….( наши лучшие друзья)  
-Чистота…….(залог здоровья)  
-Лук ……..(от семи недуг)  
-Аппетит от больного бежит….( а к здоровому катится)  
-Начинай свою жизнь не с понедельника ……(а с утренней зарядки)  
-Здоровье дороже ….(богатства)

- Спорт – …(здоровый образ жизни)

**2 Эстафета «Пройди по мостику»**

Пройти по наклонной доске, встать в обруч и поднять 3 раза гантели. Вернуться бегом к команде.

**3 Эстафета «Кенгуру» прыжки на фитболах.**

**4 Эстафета с шариками.**

Взрослый кладёт шарики в кольца, а ребенок собирает их в ведро.

**5 задание «Что нам помогает быть здоровыми?»**

Каждый участник команды по очереди отвечает на заданный вопрос.

**6 Эстафета «Подтянись на руках»**

Лежа на гимнастической скамье подтягиваться на руках продвигаясь вперед, подойти к эспандеру и 3 раза растянуть его, вернуться бегом к команде.

**7 Эстафета «Собери цветок здоровья»** (из мягких модулей)

Бег в парах, держа лепестки – модули спинами.

**8 задание «Виды спорта»**

На каждый лепесток цветка здоровья назвать вид спорта (одна команда называет летние виды спорта, другая зимние виды спорта)

**9 Круговая тренировка с тренажерами.**

Участвуют обе команды, тренажёры расположены по кругу. Тренировка в парах (ребенок и взрослый)

1. Скакалки (2 штуки)
2. Гантели
3. Массажные резиновые мячи
4. «Диск здоровья»
5. Роллеры
6. Балансировочная доска
7. Фитболы
8. Ходули
9. Мешочки набивные «Попади в цель»
10. Эспандеры

Подведение итогов соревнования. Награждение команд, вручение призов участникам и болельщикам.

- А сейчас улыбнитесь, всем гостям и друг другу. Ведь улыбка — это хорошее настроение, и тоже является залогом здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье, и радость.