Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

№ 74 «Радость» города Калуги

Спортивный праздник

в средней группе

***«Праздник спорта и здоровья»***

Подготовила воспитатель

Драчёва Л.П.

г. Калуга, 2021год

**Основные задачи:**

- приучать детей к здоровому образу жизни;

- совершенствовать двигательную активность детей;

- закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье.

**Ход проведения праздника.**

Дети выстраиваются с педагогами в шеренги на площадке буквой «П».

**Ведущий:**

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

Всем, ребята, мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора крикнем все:

**Дети:** Физкульт – Ура!

Эй ребята, что грустите? На разминку становитесь,

Справа – друг и слева – друг! Вместе все в веселый круг!

**Зарядка под музыку**

**Ведущий** Молодцы, ребята! Вот теперь я вижу, что мы можем продолжить праздник. Ребята вы ходите быть здоровыми, спортивными, сильными?

Тогда давайте отправимся в путешествие в Страну здоровья. За морями, за лесами. Есть огромная страна. Страною «Здоровья» зовется она

Хотите побывать в этой стране?

В путь дорогу собираемся за здоровьем отправляемся.

Каждая группа отправится в путь по станциям, обозначенным на карте.

**Станция «СПОРТИВНАЯ»**  
**Скомарох:** Приветствую вас на станции «Спортивная».

Сияет солнышко с утра, ему мы очень рады,

Ребята! Начинать пора весёлую спартакиаду.

Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, смелым.

Научись любить скакалки, кольца, обручи и палки.

Никогда не унывай, в цель мячами попадай.

Вы готовы соревноваться?

Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись, в две команды

становись!

**1.Эстафета «Кто вперед» или «Пролезь в обруч»**

4 обруча разложены один за другим. Нужно подбежать к обручу, взять его двумя руками, поднять над головой и пролезть через него. Обруч кладут на место и бегут к следующему обручу. Обратно возвращаются бегом по прямой.

**2. Эстафета «Шапка»**

По сигналу ребенок бежит к стойке, снимает с нее шапку, одевает на себя бежит в ней в команду. Передает шапку следующему игроку. Второй одевает шапку и бежит в ней до стойки, надевает на нее шапку и бегом возвращается в команду.

**3.Эстафета «Разгрузи корзину»**

Дети выстраиваются в шеренги. Перед первым игроком стоит корзина с кубиками, он берет из корзины по одному кубику и передает рядом стоящему игроку, тот следующему и так пока корзина не опустеет. Выигрывает та команда, которая первая разгрузит машину.

**Станция «НЕБОЛЕЙКА»**

**доктор Неболейкин**. Здравствуйте, ребята. Я живу в Стране Здоровья. Слово здравствуй похоже на слово здоровье. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. А вы хотите быть здоровыми?   
 – Мое первое испытание: помогите разобраться, какие привычки вредные, а какие полезные для здоровья.·

***Игра «Хорошо-плохо»***

1.Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это дети хорошо или это плохо?

2.Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя.

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши!

3.Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это дети хорошо или это плохо?

4.Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Это дети хорошо или это плохо?

5.Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это дети хорошо или это плохо?

6.За здоровьем я слежу, на зарядку выхожу. Это дети хорошо или это плохо?

7.Сплю, ребята, я полдня. Вы не трогайте меня. Это дети хорошо или это плохо?

8.Ем морковку и салат. Витамины кушать рад. Это дети хорошо или это плохо?

**Доктор Н.**  Молодцы! С первым заданием справились. Чтобы испытания продолжать прошу загадку отгадать: В овощах живут и фруктах

И во многих есть продуктах,

А кто летом в лес пойдет

Их в ягодах найдет. (Витамины).

А для чего нам нужны витамины? (Правильно, они необходимы, чтобы все наши органы хорошо работали, а кости и мышцы нормально росли и развивались, так мы будем здоровыми и сильными).·

**Эстафета «Кто быстрее соберет витамины»**

Нужно собрать разбросанные шары (красного и синего цвета) двумя командами в корзины.

**Игра «Чудесный мешочек»**

Дети по очереди выходят к доктору и на ощупь угадывают и называют фрукт или овощ из мешочка.

**Доктор Н.** А теперь пора прощаться. Всем желаю закаляться. Не болеть и не хворать физкультурниками стать.

Прощаются, дети выстраиваются паровозиком и продолжают путешествие.  
  
**Станция «ПОИГРАЙ-КА»**  
**Буратино** Я рад приветствовать вас в Стране здоровья. Моя станция называется «Поиграй –ка». Как вы думаете почему? Вы любите играть в подвижные игры? Какие игры вы знаете? Я приготовил для вас игры «Мы веселые ребята», «Море волнуется», «Карусель».   
  
 Молодцы, ребята. Будьте всегда такими же ловкими, внимательными, быстрыми и сильными. Желаю вам здоровья и успехов в спорте.  
  
**Итог – окончание путешествия.**  
**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Чему вы научились в Стране здоровья?