**Спортивный праздник ко Дню здоровья**

# для старших дошкольников: «Здоровье - это сила!»

Подготовила: Рябцева Т.Е.

**Цель:** Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и , к здоровому образу жизни.  
**Задачи:**- развивать двигательные навыки;  
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;  
- создать радостное эмоциональное настроение.  
**Пособие**: 3 обруча, 3-больших мяча, 3 скакалки, 3 маленькие мяча,3 стакана ,3 трубочки.

**Ведущий 1:** 7 апреля - официальный праздник, посвященный празднику «День здоровья!». Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?  
**Дети:** Да!

**Ведущий 1:**  **«**Спорт помогаетнам везде : в семье, учебе и в труде!»

Для спорта нет преград и расстояний!

Понятен он народам всей земли!

Он всей планете нашей достоянье!

Спорт дарит счастье дружбы и любви!.

**Ведущий 2** : Начинаем наш семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!», в котором принимают участие, наши шустрые дети и их родители.

Итак, все гости собрались,  
Спортсмены заждались.  
Наш праздник начинается,  
Команды представляются.

1. Приветствие команд.

1. «Золотой ключик»

2. «Солнышко»

3. «Ромашка».

**1.Команда «Золотой ключик»:**

**ДЕВИЗ:**

«Соревнуясь вместе с вами,

Пусть останемся друзьями,

Пусть борьба кипит сильней,

И наша дружба крепнет с ней.

***2. Наша команда «Солнышко»***

**Девиз команды**:

Мы –команда проста класс

Осветим мы путь для Вас

Ты соперник не зевай

Нас попробуй- ка поймай!

***3. Наша команда «Ромашка»***

***Наш девиз :***

Мы- милашки

Ребята - ромашки

Дружные и смелые

Шумные, умелые.

.

**Ведущий 1:** К соревнованиям допускаются только здоровые спортсмены. Сейчас мы измерим температуру у наших участников.

**Аттракцион «36,6»** Первым участникам в команде выдается большой градусник из картона и ставится подмышку. Дети должны передать градусник другому участнику, не трогая его руками.

***Ведущий собирает градусники:*** Все участники здоровы!

Даже утром самым хмурым

Веселит нас физкультура!

И, конечно, очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый!

Чтобы приступить к соревнованиям, предлагаю сначала сделать разминку

**ВЕДУЩИЙ 2:**

Молодцы! Хорошая зарядка укрепляет и закалке помогает.

Пусть радость, смех помогут в трудный час, но главная надежда болельщики на вас!

Давайте поприветствуем команды бурными аплодисментами

**ВЕДУЩИЙ 1:**

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

Начинаем соревнование - веселые состязания!

Команды есть, жюри на месте.

Болельщики, вы здесь

Все хором ДА!

А теперь приступим к нашим эстафетам.

**ВЕДУЩИЙ 2:**

**1.А сейчас у нас игра-викторина**

Каждой команде загадаем по 5 вопросов:

Вопросы команде «СОЛНЫШКО»

1.В какой игре пользуются самым легким мячом? (настольный теннис)

2.Как называется начало соревнований? (старт).

3.Для чего в боксе нужны перчатки? (чтобы не травмировать руки).

4.Главный человек на спортивной площадке (судья)

5.Назовите средства закаливания? (солнце, воздух и вода)

Вопросы команде «Ромашка»

1.Без чего судья не может выйти на поле? (без свистка)

2.Что требует зритель в хоккее? (шайбу)

3.В каком виде спорта самый высокий старт? (в парашютном)

4.В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (в баскетболе)

5.Где проводились первые Олимпийские игры? (В Греции)

Вопросы команде «Золотой ключик»

1. Сколько команд играют в хоккей?(2 команды).

2.Коньки на лето?( ролики).

3.Что собой представляет Олимпийская эмблема (5колец)

4. Детский зимний транспорт ? (санки)

5.Назовите символ Олимпиады? (Кольца, эмблема, медали, огонь. Оливковая ветвь, салюты.)

**Дети читают стихи:**

1-Мы встречаем праздник этот

Праздник спорта, праздник света

Солнце, солнце, ярче грей

Будет праздник веселей!

2-Полюбите физкультуру,

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

3- А пришли сегодня

Все, конечно победить!

Все команды, все герои

В этом могут убедить!

4-В мире нет рецепта лучше-

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет-

Вот и весь секрет.

5. Спорт, ребята очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт- помощник, спорт-здоровье,

Спорт –игра, физкульт (все) ура!

**2.конкурс  « папа с мамой вдвоём»**

**ВЕДУЩИЙ 1:**

Кто преграды не боится?

Кто к победе так стремится?

Кто сильнее всех на свете?

Кто быстрее всех на свете?

Это папа и мама!

*Для участия в конкурсе приглашаются папы и мамы.*

*Папа держит в руках обруч. По сигналу папа должен катить обруч, а мама должна проскакивать в него с одной и с другой стороны. Добегаете до отметки и меняетесь местами. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений.*

**3. Конкурс**.

**ВЕДУЩИЙ 2** для всех «Правило не только знать, но и еще и соблюдать»

Быть здоровыми хотим,

И об этом говорим!

1.Назовите предметы, которые вам понадобятся для умывание? (мыло, полотенец)

2.Как часто нужно мыться? (каждый день)

3. Как часто нужно чистить зубы (утором и вечером).

**ВЕДУЩИЙ *1 :***

***4. «****Воздушный шар» Воздушный шар зажат двумя палочками, донести до ориентира и обратна .*

***Спортивный «танец с мячами»***

**ВЕДУЩИЙ 2 *:***

***5.Эстафета****. Прыжки на больших мячах (дети) ,(Мама на скакалках ), (папы зажав между ног мяч) выполняем упражнение до ориентира и обратно****.***

6. **Конкурс пап**. **«Вкус победы»**  Побеждает та команда, которая быстрее выпьет напиток через коктейльную трубочку.

***Песня «Улыбка до ушей»***

**ВЕДУЩИЙ 1**

***7.Конкурс «Какие витамины вы знаете , и какую пользу они приносят нашему организму?»***

***1. Команда. Витамин-А****.(Очень важен для зрения и кожи. Витамин А много в морковки, рябине, абрикосах и чернике)*

***2. Команда. Витамин В.*** *Помогает нам расти, быть сильными, очень важен для работы сердце, чтобы оно хорошо работало. Витамин В много в черном хлебе, геркулесе, орехах, зеленом горошке и мясе.*

***3. Команда. Витамин С.*** *Укрепляет наш организм, помогает бороться с простудами, восстанавливает силы после болезни и травм. Витамина С много в апельсинах, лимонах, шиповнике, и петрушке.*

**ВЕДУЩИЙ 2:** Прекрасно показали себя участники.

Танец «Новое поколение»

Вручение грамоты участникам.