Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка – детский сад №32

города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

***КОНСПЕКТ***

***спортивного праздника***

***для детей старшей группы***

***по теме:***

 ***«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны!»***

Разработал:

инструкторы по физической культуре

Ласточкина Н.П.

**Цель:**

* укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством упражнений и игр аттракционов, эстафет с использованием нестандартного физкультурного пособия;
* формировать представления детей о том, что здоровый образ жизни, физкультура и спорт делают человека сильным, здоровым и бодрым.

**Задачи:**

1. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
2. Закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.
3. Упражнять в правильном выполнении дыхательной гимнастики, массаже, проведении упражнений релаксации.
4. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию в упражнениях.
5. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, здоровому образу жизни.

***ИНСТРУКТОР:*** Здравствуйте, ребята, Все собрались? Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись.
А скажите, пожалуйста, что самое главное для человека? **Дети**: Здоровье

***ИНСТРУКТОР:*** Правильно, ведь, если человек здоров, он КАКОЙ? (ответы детей: веселый, радостный, работоспособный). Стук в дверь.

***ИНСТРУКТОР:***

Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор …

**Дети.** Айболит! (Входит Доктор Айболит)

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, ребятки!

Доктора вызывали? У кого что болит?

**ИНСТРУКТОР:** Здравствуй, Доктор Айболит! Ничего у нас не болит.

**Айболит:** А это мы сейчас проверим:

Попрошу всех ровно встать
И команды выполнять:

Все дышите, не дышите….дышите.
Все в порядке – отдохните.
Вместе руки поднимите.
Превосходно! Опустите!
Наклонитесь, разогнитесь
Встаньте прямо, улыбнитесь.

Все дети и зрители выполняют движения в соответствии с текстом (дыхательная гимнастика), а доктор Айболит ходит, осматривает детей (трогает мышцы, слушает дыхание).

**Айболит:**  Да, осмотром я доволен,
                     Из ребят никто не болен,
                     Каждый весел и здоров,
                     Не зовите докторов.
А что бы быть бодрым, энергичным, здоровым весь день, что надо делать по утрам? Дети: Зарядку!

Правильно, зарядку. Веселые движения – полезные движения,
Кто ими занимается – здоровья набирается,
А кто не занимается – с болезнями намается.
**Зарядка (Комплекс ОРУс мячами под музыку)**

**Айболит: Молодцы, ребята!** А теперь по командам становись! Первая команда называется «АХ!» (гр.Дюймовочка), какой у вас девиз?

**ДЕТИ:** «ЗДОРОВЬЕ И СИЛА В НАШИХ РУКАХ!».

Вторая команда называется «УХ!» (гр.Золушка). Ваш девиз?

**ДЕТИ:** «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!».

Третья команда называется «ЭХ!». Ваш девиз?

**ДЕТИ:** «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО УСПЕХ. ПОБЕДИМ СЕГОДНЯ ВСЕХ!»

**АЙБОЛИТ:** У нас сейчас пройдут веселые старты, которые укрепят ваши мышцы и поднимут вам настроение. А какие природные факторы помогают человеку быть здоровым?

***Дети***: Солнце, воздух, спорт, вода – Наши лучшие друзья.

Отлично, тогда давайте изобразим солнышко.

### Эстафета «Солнышко» Рядом с каждой командой лежат гимнастические палки в соответствии с количеством детей. По сигналу дети начинают выкладывать солнышко: первый, берёт одну палку, бежит по кочкам (на полу разложены обручи) до ориентира-обруча и, положив около него свою палку, обычным бегом возвращаются к своим командам и передают эстафету следующему участнику. Гимнастические палки нужно выложить в форме солнца.

Дети СЕЛИ на скамейки.

**Айболит:** Молодцы, ребята! А вы знаете, что у здоровья есть враги. Кто знает КАКИЕ? (ответы детей)

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней боритесь каждый день.

 Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**Под музыку заходят МИКРОБЫ**.

**1 микроб**. Ну вот, и добрались мы к вам, друзья! Апчхи, апчхи!

**2 микроб**. Кха, кха. Пора заняться черным делом нам. (кашляют и чихают)

**Айболит:** Будьте здоровы!

1 микроб. Опять эти слова…ненавижу их!
Не люблю здоровых, смелых и веселых!

2 микроб. Мы любим ленивых, хилых, некрасивых.

**Айболит**: Кто пришел в нежданный час?
Праздник здесь сейчас у нас.
Мы гостей совсем не ждали, занимались и играли,
А у этих странный вид, что-то он не веселит.
Кто такие? Отвечайте! Праздник нам не нарушайте.

**Микробы**:

1.Мы – микробы гриппа – бяки,     2. Каждый год зимой приходим,

Размножаться мы хотим.                                    Заставляем всех чихать.

Все сдаются нам без драки,                                Вам здоровье мы попортим,

Всех мы быстро заразим.                                    Всех загоним мы в кровать.

**АЙБОЛИТ:** (поднять детей со скамейки)

 А Мы похлопаем руками,
 А Мы потопаем ногами,
 Мы руки поднимаем,
 Мы руки опускаем -
 От гриппа убегаем ! **(ловишки с микробами)**

 **МИКРОБЫ:** Вы так дружно убегали
 И, наверное, устали.
 Не пора ли по домам?
 Иль в больницу к докторам?
 **АЙБОЛИТ:** Наши дети Витамины принимали и совсем даже не устали. Витамины есть во фруктах, ягодах и овощах. Ешьте, дети их как можно больше. Разобьём микробов в прах!

**Эстафета с витаминами**

**Айболит:** А еще мы умеем делать витаминный салат.

***МИКРОБЫ:***Какой такой салат?

***(Проводится массаж спины, стоя в командах друг за другом «Салат»)***

Мы капусту рубим-рубим, (ребром ладоней движения вверх-вниз)

Мы морковку трем-трем, (кончиками пальцев вверх-вниз)

Мы капусту солим-солим, (кончиками пальцев пощипывание по спине)

А потом ее мы жмем-жмем. (сжимание и разжимание пальцев рук)

Вот какой у нас салат   (похлопывание ладонями)
Витаминами богат*!*
Укрепим иммунитет. (поглаживание ладонями по спине*)*
Скажем гриппу дружно- **«Нет!»**

**1 микроб.** Подумаешь! А мы тоже принесли вам гостинцы - витамины.
( достают из корзины грязные овощи и фрукты, предлагают детям)
**Айболит:** Микробы, ваши овощи и фрукты грязные, их надо помыть.

**2 микроб.** ,А вот и ни к чему перед едой мыть фрукты-овощи водой. Их нужно съесть, воды попить, потом в животике помыть.

**АЙБОЛИТ:** Ребята, правильно микробы говорят?
Хором скажем вам сейчас…( все) Нет вам места среди нас!

**Микробы:** А мы все равно не уйдем!

**АЙБОЛИТ:** Ребята, я знаю, что надо делать.
От простой воды и мыла у микробов тает сила.

**Игра на метание (попади мылом в микроба)** – микробы убегают

**АЙБОЛИТ** **:** Где ж микробы? Отступили! Мы их братцы, победили!

А теперь немного отдохнем и проведем воздушную релаксацию.

**Дыхательная гимнастика (парашют) под музыку.**

**Айболит:**  Молодцы! А теперь построились, подведем итог нашего праздника:

Солнце, воздух и вода - наши лучшие …….**друзья**

В группе дружно по порядку утром делаем ……**зарядку**

Обливаемся с тобой мы прохладной …….**водой**

От простуды и ангины нас спасают……. **витамины**

Творог, овощи и фрукты для всех …..**полезные продукты**

На прогулку выходи – свежим …….**воздухом дыши**

Крепла чтоб мускулатура, занимайся **….. физкультурой!**

**Айболит:** Вот настал момент прощания.
Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
Обеспечивший успех.
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом не разлучен.
Проживёшь ты до ста лет! Вот и весь секрет!

А за праздник наш весёлый я вас всех благодарю, свой подарок витаминный на здоровье вам дарю! (раздает упаковки с соком)