МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 «СНЕЖИНКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА П.НЕФТЯНИК

**Спортивный праздник**

**«Карлсон в гостях у ребят»**

(средняя группа)

Подготовила инструктор по физ. культуре:

Батурина Наталья Юрьевна

Каргасок 2015

**Цель:** сформировать основы ЗОЖ.

**Задачи:**

- удовлетворять физические потребности детей в движении;

- развивать ловкость, быстроту, координацию движений, способствовать ориентироваться в пространстве;

- воспитывать заботливое отношение к своему здоровью, культурно – гигиенические навыки;

- создавать положительные эмоции, радость от совместной двигательной деятельности.

**Оборудование:** муляжи овощей и фруктов на подносе, две кастрюльки, 2 воздушных шара, кегли (8-10шт.), 2 самоката, 2 велика, 2 фишки, 2 молотка, 2 пенька.

**Действующие лица:**

**Ведущий (инструктор по физической культуре)**

**Карлсон (воспитатель)**

**Предварительная работа:** разучивание стихов о ЗОЖ; чтение художественной литературы; рассматривание иллюстраций по данной теме.

*Под спортивный марш дети входят в зал.*

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы собрались все вместе на праздник здоровья! Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

*Дети отвечают.*

Да, правильно! Здоровье – это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. Вот сейчас мы и проверим, здоровые вы ребята.

Кто всех быстрей,

Кто всех ловчей –

 Всем очень интересно!

 Путь слышится веселый смех

 И не смолкают песни

*Звучит задорная музыка, в зал вбегает Карлсон.*

**Карлсон.**

Я – Карлсон,

Я – весёлый малый!

Я объедаюсь кашей манной….

Конечно, если в каше мед!

Любой малыш меня поймет!

Я – Карлсон, я летаю с круши,

Пропеллер мой все дети слышат.

И все друзья на удивленье

Могут хоть тонну съесть варенья!

Привет, девчонки и мальчишки! Те, у кого на носу сто веснушек, и те, у кого нет ни одной! Здравствуйте те, кто с косичками и бантиками, торчащими в разные стороны. Здравствуйте, у кого прямые челки и кудрявые чубчики. Здравствуйте, все, все, все! Разрешите представиться – самый упитанный мужчина в самом расцвете сил, самый лучший в мире летун – Карлсон, который живет на крыше!

**Ведущий.**

Здравствуй, Карлсон, дорогой!

Рады встрече мы с тобой.

Карлсон чихает и кашляет.

Что такое,

Ты простужен?

**Карлсон**

Я целый день скакал по лужам

И теперь простыл, охрип,

У меня, наверно, грипп!

**Ведущий**

Как же думаешь лечиться?

Пить таблетки – не годиться!

**Карлсон**

Я лекарство сделал сам!

Это просто чудеса!

Смело складываем в кучку

Карамельку и тянучку,

Очень много мармелада,

И кусочки шоколада.

И на все на это сверху

Нам овсяное печенье

Нужно мелко покрошить.

Называется лекарство

«Чмок – чмок – чмок - вкуснятина».

От простуды помогает

Просто замечательно!

**Ведущий.** Да ты что, Карлсон, разве можно столько сладкого есть? Ребята, можно?

*Дети отвечают.*

От сладкого живот будет болеть, зубы.

Чтоб здоровье сохранить,

Надо правильно питаться,

Надо спортом заниматься,

Бегать, прыгать, закаляться.

И, конечно, по порядку,

Утром выполнять зарядку!

**Карлсон**

Нет, зарядку – то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться, страшно, братцы.

Ведь холодная вода.

**Ведущий.** Мы тебя, Карлсон, сейчас научим зарядку делать! Становись – ка с нами да потренируйся! Вот увидишь, тебе понравиться!

*Дети выполняют зарядку «У жирафа пятна».*

**Карлсон.** Ой, как здорово! И правда, после зарядки я стал чувствовать себя лучше! Я вашу зарядку выполнил, а теперь вы поиграйте со мной. Ведь я – самый лучший выдумщик игр!

*Дети стоят в кругу. Карлсон проводит «Веселую игру».*

***«Веселая игра»***

**Карлсон.** Положите все руки на колени. Я буду говорить «поехали, поехали!» А вы в это время должны хлопать руками по коленям. Я скажу «Нос!» вы беретесь за нос. Скажу «Ухо!», беретесь за ухо. Понятно? Тогда будьте внимательны. Поехали, поехали…

*Карлсон пытается запутать детей: говорит «Нос!», а берется за ухо и т.д.*

Ой, что – то я наигрался, есть захотел. У вас ничего перекусить нет?

**Ведущий.** Нет! Но это не проблема! Мы сейчас тебе быстро обед приготовим. Очень полезный! Ребята, а вы знаете, что нужно кушать, чтобы не болеть?

**Дети.** Овощи и фрукты.

**Ведущий.** Сейчас мы для Карлсона сварим очень полезный обед: суп из овощей и компот из фруктов.

***Эстафета «Суп из овощей, а компот из фруктов»***

*Дети делятся на две команды. На подносе напротив каждой команды разложены фрукты и овощи. По сигналу участники одной команды отбирают только фрукты и складывают их в кастрюльку. Участники второй команды – только овощи. В конце конкурса Карлсон с ведущим подводит итоги, смотрят, правильно ли одна команда сварила суп (отобрала овощи), а другая – компот!*

**Ведущий.** Овощей и фруктов нужно есть побольше! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченной водой, а руки с мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

Не будет в организме микробов – и болезни вам не страшны!

**Карлсон.**

Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить,

Потом их в животе помыть.

**Ведущий**

Карлсон, ты такой большой

И в меру упитанный мужчина,

А говоришь такие глупости.

Даже ребята знают, что ты не прав! Правда, ребята?

**Ребенок**

Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

**Карлсон.** Теперь я понял, я буду стараться все правильно делать, чтобы не заразиться микробами. Вот и вас сейчас проверю: как вы сами соблюдаете чистоту! Отгадайте мои загадки.

***«Отгадай загадку!»***

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

*(зубная щетка)*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

*(мыло)*

Вот такой забавный случай –

Поселилась в ванной туча!

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят … *(душ).*

В руки все меня берут

И усердно тело трут.

Как приятно растереться!

Я, ребята, …..(*полотенце)*

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос.

*(носовой платок)*

**Карлсон.** А сейчас – еще один конкурс.

***«Кто быстрее передаст шарик своему товарищу»***

*Каждый участник команды с воздушным шариком обегает «змейкой» предметы, возвращается назад, передает шарик следующему игроку и встает в конец колонны. Побеждает команда, первой выполнившая задание.*

***«Катание на самокатах»***

*Каждый участник команды катится на самокате до фишки и обратно. Передает самокат следующему игроку и встает в конец колонны. Побеждает команда, первой выполнившая задание.*

***«Кто быстрее до пенька?»***

*По одному участнику от каждой команды с молоточком в руках должны добежать до пенька, ударить по нему молоточком, вернуться и передать их следующим игрокам.**Побеждает команда, первой выполнившая задание.*

***«Катание на велосипеде»***

*Каждый участник команды катится на велосипеде до фишки и обратно. Передает велик следующему игроку и встает в конец колонны. Побеждает команда, первой выполнившая задание.*

**Карлсон.** Ой, спасибо вам, ребята, благодаря вам я выздоровел! Теперь я знаю, что нужно делать, чтобы не болеть: заниматься спортом, делать зарядку по утрам, закаляться, правильно питаться, чаще мыть руки, особенно перед едой, овощи и фрукты. Спасибо вам огромное!

**Ведущий.** А чтобы ты, Карлсон, запомнил навсегда эти правила, ребята прочитают тебе стихотворения.

*Дети читают стихи.*

**1-й ребенок**

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем!

**2-й ребенок**

Будем мы на радость маме

С детства закаленными,

Скоро вырастим и все

Станем чемпионами!

**3-й ребенок**

Всем ребятам наш привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!