**Сценарий спортивного мероприятия для разновозрастной группы дошкольного образования**

**"Путешествие в страну Здоровья"**

Цель: создать условия для активного участия детей и их **родителей в совместных спортивных соревнованиях**.

Задачи:

1. Формировать представление о **здоровье**, как одной из главных ценностей жизни.

2. Закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены.

3. Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

4. Воспитывать интерес к **здоровому образу жизни**.

5. Воспитывать любовь к физической культуре и **спорту**, интерес к совместному проведению досуга.

6. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, товарищества.

Место проведения: Спортивный зал.

Материал и оборудование: 2 мяча, конусы, воздушные шарики, 2 ракетки, 2 ложки, 2 теннисных мяча, 2 корзины, маленькие мячи по 15 штук зеленого и желтого цвета, набор овощей и фруктов.

Предварительная работа: изготовление плакатов *«жизнь-это****спорт****»*, кто со **спортом** дружит-никогда не тужит», *«быстрее, выше, дальше»*, *«овощи и фрукты -полезные продукты»*; беседы о **здоровом образе жизни**, рассматривание **иллюстраций**, открыток, книг, журналов о **здоровом образе жизни**, заучивание стихов.

Ход:

Воспитатель: Добрый вечер дорогие ребята и дорогие наши **родители**! Мы рады приветствовать вас на нашем **спортивном празднике**!

1. Посмотри, друзья вокруг

Ребятишек целый круг

Рядом с ними папы, мамы.

Папы бросили диваны

Мамы бросили кастрюли.

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать.

Этой встрече все мы рады.

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

2. В спортивный зал сегодня

Пригласили всех ребят

*«День****здоровья****»* отмечает

Наш веселый детский сад!

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым

Никогда не унывай, в **спорте честно побеждай**,

Вот **здоровья в чём секрет**, будь **здоров**, физкульт-

Дети: Привет!

Сегодня мы вас приглашаем отправиться в в *«****страну Здоровья****»*.

В этой **стране живут здоровые дети**, которые каждый день делают утреннюю гимнастику, утром и вечером чистят зубы, гуляют на улице, едят лук и чеснок, полезные продукты. Они занимаются физкультурой. У них розовые щёчки и хорошее настроение!

Стихи:

Ребенок: Всем ребятам мой привет

**Спорт** любите с малых лет –

Будете **здоровы**.

Ребенок:

**Спорт**, ребята, очень нужен,

Мы со **спортом очень дружим**.

**Спорт – помощник**! **Спорт – здоровье**!

**Спорт – игра**! Физкульт – ура!

Воспитатель: Ну, что, вы готовы отправиться в **путешествие**?

Дети: Да!

Воспитатель: Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем веселом поезде (звучит музыка *«Паровоз -букашка»*)

Дети и **родители** встают друг за другом *«паровозиком»*, ведущий впереди, идут друг за другом по залу, меняют направление *(по кругу, змейкой, по диагонали)*. Останавливаются с окончанием музыкального фрагмента.

Воспитатель: Остановка! Вот мы и прибыли в *«****страну Здоровья****»*.

Первая станция *«Зарядкино»*!

Чтобы быть **здоровым**, с чего надо начинать свой день?

Дети: С зарядки!

Стихи:

Ребенок: Чтобы сильным, ловким быть,

Нужно с солнышком дружить.

Утром раньше всех вставать

И зарядку выполнять.

Ребенок

Встанем прямо, ноги шире, мяч поднимем три, четыре

Поднимаясь на носки, все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку, обруч, кубик или палку,

Все движения разучим, станем крепче мы и лучше!

Ребенок

Будем чаще наклоняться приседать и нагибаться.

Вот отличная картина, мы – как гибкая пружина.

Пусть не сразу всё даётся, поработать нам придётся!

Воспитатель: Подтянитесь, не зевайте, не ленитесь

Становитесь по порядку на веселую зарядку!

Зарядка *«Зверят»* *(музыкально-ритмическая)*.

*(Все садятся)*.

Воспитатель: Следующая станция *«Витаминная!»*

Чтоб **здоровым** оставаться нужно правильно питаться!

Ребята, вы знаете, какие продукты полезны для **здоровья**?

*(Ответы детей)*

Стихи:

Ребенок

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Помни истину простую- лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или пьёт морковный сок.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен нам и не только по утрам!

Ребнок

От простуды и ангины всем полезны апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он!

Воспитатель: предлагаю вам поиграть в игру: *«Да и нет»*:

Нужно быть внимательными, если еда полезная – хлопаем в ладоши, если не полезная – топаем ногами.

Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

Лук зелёный иногда нам полезен, дети?

В луже грязная вода нам полезна иногда?

Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда. Овощи полезны?

Лишь полезная еда на столе у нас… всегда!

А раз полезная еда –будем мы **здоровы**?

Воспитатель: в полезных продуктах, есть витамины и полезные для **здоровья вещества**! В овощах и фруктах содержится много витаминов, таких как, А, B, С, D и другие. А сейчас мы с вами поиграем в игру *«Собери витаминки»*.

Подвижная игра *«Собери витаминки»*.

Дети стоят в двух шеренгах лицом друг другу. Рассыпаются мячи-витамины зеленого и желтого цвета. Каждая команда собирает мячи своего цвета. По окончанию сбора построиться в шеренги. Выигрывает команда выполнившая задание первой.

Игра *«Кто быстрее сделает салат»* *(в одну корзину на скорость собирают овощи, в другую - фрукты)*.

Следующая станция *«****Спортивная****!»*

Всем известно, всем понятно,

Что **здоровым быть приятно**.

Только надо знать как **здоровым стать**.

В мире нет рецепта лучше

Будь со **спортом неразлучным**!

Стихи:

Ребенок:

Чтоб **здоровым** быть сполна физкультура всем нужна,

Чтоб успешно развиваться, нужно **спортом заниматься**

От занятий физкультурой будет стройная фигура,

Чтобы было веселей мяч возьмём мы побыстрей!

Воспитатель: королева **спорта – лёгкая атлетика**. Начнём с бега.

Эстафета *«Кто быстрее?»* *(команды должны обежать кегли и вернуться обратно)*.

Воспитатель:

Будем вместе мы играть, бегать, прыгать и скакать.

Чтобы было веселее, мяч возьмем мы поскорее.

• Конкурс для детей и **родителей** *«Передай под коленом»*. Главное

в этом конкурсе не потерять мяч. Задание понятно? Тогда. На **старт**! Внимание! Марш!

• Конкурс для **родителей** *«Ловкая ракетка»*. Участники команд

*(****родители****)* ракеткой от бадминтона ведут воздушный шарик до фишки и обратно, передав эстафету следующему. Чья команда выполнит быстрее, та и побеждает.

• Конкурс для детей *«Звездолеты»* *(мячи –хопы)*.

• Конкурс для **родителей** *«Мяч в ложке»*.

Вот вам мячик, вот вам ложка, потрудитесь - ка немножко.

Мячик в ложке пронесите и его не уроните.

• Конкурс для детей и **родителей** *«Баскетбол»* (ребёнок стоит с одной стороны зала, **родитель с другой**, дети прокатывают мячи вперед в воротца, его ловит **родитель**, ведёт его, ударяя о пол, передает следующему ребенку).

Воспитатель: следующая станция *«Загадальная»* *(загадываются поочередно детям и****родителям****)*.

Загадки:

1) Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку, быстро делаю …. Зарядку.

2) Круглый, мягкий, полосатый,

Нравится он всем ребятам,

Может долго он скакать

И совсем не уставать. *(Мяч)*

3)Я его кручу рукой,

И на шее, и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу. *(Обруч)*

4) Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — *(Вода.)*

5)По утрам и вечерам

Чистит – чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает *(зубная щетка.)*

6)Длинная дорожка,

Два вышитых конца,

Мягкая и чистая

После купания осушит меня *(полотенце.)*

7)Не смотрю пока в него

Рядом нету никого,

Не помыться, не побриться

И прическу не видать,

Без него не могут люди

И наряды примерять. *(Зеркало.)*

8)Парикмахеру нужны,

Очень разные они

Редкие и частые,

Но всегда зубастые. *(Расчески.)*

Станция *«Музыкальная»* (общий танец *«Ручки-ручки»*)

Воспитатель: Молодцы! Молодцы!

Быстро бегать – всем привычно, С эстафетой справились отлично.

Вы нас всех здесь покорили! Вы силу духа проявили!

Поиграли, укрепили **здоровье**? Возвращаемся в детский сад!

Дети и **родители** *«паровозиком»* едут в детский сад!

(музыкальное сопровождение *«Паровоз букашка»*).

Остановка! Детский сад!

Воспитатель:

Чтоб **здоровье сохранить**, научись его ценить!

Я желаю вам, ребята, быть **здоровыми всегда**.

Но добиться результата невозможно без труда.

**Постарайтесь** не лениться – каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите, по возможности всегда,

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты, как **здоровье сохранить**,

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!