**Праздник здоровья.** Спортивный досуг для детей среднего дошкольного возраста.
**Цель:** удовлетворить природную потребность детей в движении,
прививать культуру ЗОЖ, способствовать укреплению детско-родительских отношений.
**Задачи:**— знакомить детей с правилами здорового образа жизни;
— развивать быстроту, ловкость движений, ориентировку в
пространстве;
— воспитывать интерес к совместным детско-родительским мероприятиям.
**Ход спортивного досуга:**Дети и родители заходят в спортивный зал, инструктор предлагает им встать в круг.
**Инструктор:**Каждый из нас хочет быть здоровым.
Что такое — здоровье? Как его себе представить?-вопрос детям, затем родителям.
**Ответы.**Подведем итоги: Здоровье — это когда ничто не болит, у человека
хорошее настроение, он может трудиться и играть, общаться с
другими людьми.
Здоровье человеку дано при рождении, здоровье у всех разное,
каждый человек должен правильно заботиться о своем здоровье.
Сегодня я предлагаю вам совершить путешествие в увлекательную Страну
Здоровья.
Раздается стук, в зал входит доктор Айболит.

**Айболит:** Здравствуйте ребята, здравствуйте взрослые! Я бежал в Африку и услышал, что вы решили отправиться в страну Здоровья. Конечно, я не мог пройти мимо, ведь здоровье-это главное, о чем мы должны заботится. Предлагаю отправится вместе!

**Инструктор:** К путешествию готовы?
**Дети:** Да!

Тогда-вперед по кругу шагом марш! Разные виды ходьбы и бега.
**Айболит:** вот мы и на месте. В Стране Здоровья сейчас
раннее утро.
**Самомассаж «Утро»** (проводит Айболит) Умывайся после сна, будешь бодрым!
Рано утром мы встаем – потягивания
К умывальнику идем.– ходьба на месте
Ай, лады, лады, лады – хлопки в ладошки Не боимся мы воды.–
«моют руки» движения обеими кистями руки Чисто умываемся,–
«моют» лицо, растирают уши Друг другу улыбаемся – улыбаются
**Инструктор:**А потом, а потом, куда дружно все идем?
На зарядку все идем!
Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.
**Разминка под музыку «Солнышко лучистое»**

Каждый день делай зарядку!
Это дает силы на целый день.

**Айболит:** Кто из вас ребята знает,

Что закалке помогает,

И полезно нам всегда?

(Ответ детей и родителей)

Солнце, воздух и вода,

Наши лучшие друзья!

Чтобы не болеть нужно много гулять на свежем воздухе. В любую погоду! И в солнечный день и в дождливый*. Это закаляет организм.*

Дети и родители делятся на две команды. Проводятся эстафеты:

*1.Выложи солнышко.(вокруг обруча выложить лучики из картона-выполняют вместе)*

*2. Бег по лужам под зонтом (мама несет зонтик, ребенок перепрыгивает лужи.*

**Инструктор:** Что еще нужно делать, чтобы не болеть? (ответы детей)

Чобы не болеть, нужно заниматься физкультурой и спортом, много двигаться. Давайте проведем спортивную тренировку. По периметру расставляется спорт. инвентарь, дети и родители вместе проходят круг.

**Воспитатель:** А сейчас, уважаемые родители, я хочу представить вам оздоровительные технологии. Проводите их дома, это помогает укрепить здоровье детей и взрослых. Проводится массаж рук с мячиками су-джок, дыхательные упражнения, самомассаж.
**Айболит:** В Стране Здоровья время обеда. Для того, чтобы
быть здоровым надо вовремя питаться, есть полезные продукты. В них много витаминов. Какие полезные продукты вы знаете?

Эстафета «Перенеси витаминки в ложке»-дети и родители переносят разноцветные шарики в деревянной ложке.
Атеперь приготовим полезное и вкусное блюдо-винегрет (салат). Мамы нарезают овощи или фрукты, дети смешивают и заправляют. Затем все получают порцию в одноразовой посуде.
**Инструктор:** для того, чтобы здоровье было крепким нельзя
забывать об отдыхе.
**Релаксация «Волшебный сон»** (под звуки природы). **Инструктор:** Сон позволяет
восстанавливать силы, является профилактикой многих
заболеваний, укрепляет иммунитет.
Спи не только ночью, но и днем. Это восстанавливает силы.
**Инструктор:** Сегодня путешествие в Страну Здоровья
заканчивается, пора возвращаться в детский сад.
В колонну по одному стройсь! В детский сад шагом-марш!
**Айболит:** Мы вернулись из Страны Здоровья. Узнали очень
много о том, как заботиться о своем здоровье.
Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки,—
Тот весёлый человек,
И вполне здоровый.
Постарайся быть таким
В детсаду и дома.