**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.