Конспект физкультурного праздника посвященного здоровому образу жизни  
«Физкультура и спорт залог здоровья»

Вид деятельности: Физическое развитие.  
Возрастная группа: Старшая группа, подготовительная группа.

Цель: популяризация здорового образа жизни среди обучающихся дошкольников и их родителей, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи: продолжать формировать правильные двигательные умения и навыки, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других; вызвать и поддерживать интерес к двигательной деятельности; воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности; побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата;

Здоровьесберегающие технологии:  
— корригирующие упражнения для осанки,  
— дыхательная гимнастика,  
— эстафеты с элементами корригирующей гимнастики для осанки  
— игровые упражнения для профилактики плоскостопия.  
  
Материалы и оборудование: мячи мягкие 3 шт, мячи большие 17 шт., корзины 3 шт., ориентиры 3 шт., теннисные шарики 2 шт., воздушные шары 3шт., подносы 3шт., мешочки с песком 3шт., теннисные ракетки 2 шт., кочки (дорожки здоровья) – 6 шт., лыжи 3 пары., гимнастические палки 6шт., медали по кол-ву детей и взрослых, рисунки детей.

Ход действия.  
Заходят дети и садятся  
**Инструктор**: Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые!  
**Воспитатель:** Мы рады приветствовать вас сегодня на нашем празднике.  
**Инструктор:** Сегодня у нас мероприятие посвященное здоровому образу жизни.  
**Воспитатель:** Наши ребята проявят свою ловкость , быстроту, находчивость в соревнованиях , а родители нам в этом помогут.

**Инструктор:** Чтоб здоровье сохранить  
Нужно силы укрепить  
Физкультуру полюбить

С физкультурою дружить.  
  
**Ребенок:** Кто от спорта отказался  
Слабым немощным остался  
Призываю вас друзья  
Соблюдать режим у дня.  
Ребенок Делать по утрам зарядку  
Бегать, прыгать и дышать  
Немощных приободрять.  
К физкультуре приобщать

Выходят дети и выполняют зарядку ( под музыку в современной обработке «Чунга-чанга»).  
**Инструктор**  
— А теперь мы приглашаем наших дорогих родителей на зарядку! А детки отдохнут и посмотрят.  
Выходят взрослые , выполняют упражнения (под музыку Леонида Руденко «Зарядка»).  
**Инструктор**  
-Ну вот мы и размялись. А теперь пора начинать наши состязания. Приглашаем команду «Звездочки» , команду «Солнышко» и команду «Дружба» .  
— Давайте поприветствуем наши команды.  
Выходят команды по очереди.  
У каждой команды свой девиз. Дети выстраиваются в три колонны  
  
**Воспитатель** Представляем членов жури —

Команды готовы?  
Дети Да  
**Воспитатель** Молодцы ! Итак начинаем.

Эстафета для детей «Пингвины»  
Дети зажимают мяч между ног, прыгают до обозначенного места, бегут назад передают мяч следующему участнику.

Эстафета для родителей «Кто больше унесет мячей»  
Взрослые стараются как можно больше захватить мячей и донести их до своей корзины за один заход.

Конкурс для родителей «Кто больше набьет шарик теннисной ракеткой»  
(подводим итоги на магнитной доске)  
Пока соревнуются родители, дети снимают чешки.  
  
**Инструктор** Не секрет, что ходьба на лыжах очень полезное занятие, и сейчас у нас будут лыжные гонки.

Эстафета «Лыжные гонки»  
Дети одевают лыжи, бегут до ориентира и назад, передают лыжи следующему участнику.

Эстафета (родители вместе с детьми) «Переправа»  
Родители кладут детям под ноги кочки (коврики для профилактики плоскостопия), ползут на четвереньках переставляя их, а дети прыгают с кочки на кочку , так до ориентира и назад, затем передают эстафету следующим участникам.  
  
Эстафета «Ловкий официант» с родителями  
Дети по очереди несут на подносе воздушный шар , а на голову детям родители кладут мешочек с песком, дети обходят препятствие и передают эстафету следующему участнику.

**Инструктор**  
— Молодцы, ребята!  
Сейчас ребята, я буду зачитывать начало пословиц, а вы их продолжите .

Чистота – лучшая ……..(красота)  
Чистота – залог …… (здоровья)  
Если хочешь быть здоров — ……..(закаляйся)  
В здоровом теле – здоровый … (дух)  
Здоровье в порядке – спасибо — ……(зарядке)  
Кто аккуратен, тот людям ………..(приятен)

Конкурс для детей и родителей «Перечислить летние и зимние виды спорта».

— Ребята и родители какие вы знаете летние олимпийские виды спорта –(перечисляют).  
— А теперь давайте перечислим зимние виды спорта.  
  
**Ведущий**  
— Ребята скоро зима , давайте посмотрим как выглядят зимние олимпийские виды спорта на экране.

Презентация «Зимние виды спорта»

**Инструктор**  
— Ну вот и подошли к концу наши соревнования и нам осталось подвести итоги.  
Слово предоставляется жюри Наталье Алексеевне  
Подсчитываем очки.

Инструктор И наконец трогательный момент  
Награждаем команды медалями, также награждаем родителей за участие медалями , а дети дарят свои рисунки.