**«Осенняя спартакиада»**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Цели:** приобщение детей к здоровому образу жизни и укрепления здоровья воспитанников, приобщение их к физической культуре как основной составляющей сохранения здоровья.

**Задачи:** Укреплять здоровье, совершенствовать двигательные навыки во время проведения игр и состязаний.

Прививать детям любовь к занятиям физической культурой и спортом, закреплять знания и умения, полученные на физкультурных занятиях.

Развивать внимание, наблюдательность, координацию движений, умение преодолевать препятствия.

Воспитывать в детях целеустремленность, настойчивость, чувство коллективизма, дружелюбие.

Создать доброжелательную атмосферу, доставить радость детям от совместных соревнований с родителями, продолжать знакомить с правилами личной безопасности.

**Подготовка:** Костюм доктора Айболита, костюм «тетушки Простуды»,2 плаката на тему «Здоровый образ жизни».

**Инвентарь:** мешочки для метания 20 шт., 4 обруча, 2 самоката, фишки-конусы 6 шт., деревянные ложки, корзины пластиковые 4 шт., маленькие пластмассовые мячики 20 шт., кубики пластмассовые 20 шт.,

**Музыка: Домисольки «Герои спорта»,** «Солнышко лучистое», фоновая музыка для эстафет, Непоседы «Недетское время»

**Ход праздника:**

Звучит музыка, команды заходят в спортивный зал и строятся в одну шеренгу.

**Ведущий:**

На спортивную площадку, Пригласили всех сейчас. Праздник спорта и здоровья, Начинается для вас.

**Ведущий:**

Прежде чем соревноваться,

Мы скорей должны размяться.

Упражнения выполняйте,

За мною дружно повторяйте.

(Дети перестраиваются в круг, выполняют зарядку под музыку «Солнышко лучистое»)

(После зарядки дети встают на свои места в шеренгу)

**Ведущий:** Замечательно! К нам на праздник мы пригласили доктора, который проведет осмотр участников перед соревнованиями. А вот и он.

(Под музыку заходит доктор Айболит)

**Доктор:** Здравствуйте, ребята!

**Ведущий:** Как вы добрались?

**Доктор:** Я еле-еле успел к вам на праздник. По полям, по лесам, по лугам я бежал, И два слова только шептал: «Детский сад, детский сад, детский сад!»

**Ведущий:** Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

**Доктор:** Я с удовольствием осмотрю ваших детей.

(Проводит осмотр детей)

**Доктор:** У вас ангина? Скарлатина? Холерина? Аппендицит? Малярия и бронхит? Какие вы здоровые дети! Очень я доволен осмотром! Можно начинать соревнования! А чтобы вы были такими же здоровыми и крепкими: занимайтесь спортом и принимайте витамины, ну а я спешу к другим детям. До свидания!

(Айболит уходит)

**Ведущий:** Ребята, раз мы все здоровы, значит, я предлагаю построиться в две команды.

(Дети строятся)

**Ведущий:** Давайте поприветствуем наши команды. Участники, вы готовы состязаться в силе, в смекалке и быстроте?

**Дети:** Да.

**Ведущий:** Тогда капитаны представьте свои команды

(капитан называет название команды)

**Ведущий:** После каждой эстафеты кто выиграл, капитан подходит к доске берет свою эмблемку и вешает под своим названием команды, а в конце всех эстафет мы их подсчитаем.

- Мы желаем вам успехов в соревнованиях, а болельщики будут вас поддерживать.

**1 эстафета «Стрелок»** (попади в цель)

Перед каждой командой лежат обручи и стоят ведра с мешочками по количеству детей, участники по одному подбегают и бросают мешочек пока не попадут. Перед обручем положить ориентир откуда нужно бросать.

**2 эстафета «Переправа»**

У каждой команды по два обруча, участник должен перепрыгивать из обруча в обруч до ориентира и вернуться обратно.

**Эстафета «Кто быстрее»**

Участники на самокатах зигзагом объезжают фишки, до ориентира и обратно по прямой передают самокат следующему.

**Под музыку выходит *Тётушка Простуда.***

**Простуда:** И чего вы тут так кричите?(чихает, кашлиет)

**Ведущая:** Ребята, это же настоящая простуда к нам пришла.

Что же ты так чихаешь?   
**Тётушка Простуда:** Смотрите – ка, какие умные нашлись, узнали меня! Да, я - тётушка Простуда, я всегда болею, у меня не проходящий насморк. Апчхи!  
**Ведущая:** Погоди, погоди! Подальше от наших детей, ведь ты их сейчас заразишь всех простудой!  
**Тётушка Простуда:** Конечно! Я так люблю, когда все болеют, стонут, кашляют. Красота! Вы от меня ничем не избавитесь! И вообще, как чихну на вас – сразу все заболеете!  
**Ведущая:** Зря ты так думаешь, тётушка Простуда! Наши ребята прекрасно справятся с тобой. Не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?  
**Дети:** Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься!  
**Тётушка Простуда:** Ха-ха-ха! Давайте, справляйтесь! Ну-ка, сейчас я вас всех позаражаю. *(Тётушка Простуда бежит к детям и пытается трогать их)*

**Ведущий:** Тетушка Простуда, наши ребята не болеют, потому что они правильно питаются.

**Простуда:** (Смеется) Да откуда они знают, вот я вам сейчас расскажу как правильно питаться.

-Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.  
**Ведущий:** Да ты что такое говоришь, как вы думаете, ребята, «Хот-дог» полезная еда?

Дети: Нет

**Простуда:**Знайте, дамы, господа:«Сникерс» - лучшая еда! **Ведущий:**Ребята, а может «Сникерс» быть полезным?

**Дети:** Нет  
**Ведущий:** Нет, тетушка Простуда, ничего-то ты не знаешь про правильное питание.  
Ребята, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?  
**Дети.**Овощи, фрукты.  
**Ведущий:**Правильно, нужно есть много овощей и фруктов , потому, что в них много **витаминов.  
Ведущая:** - Ребята, я предлагаю пройти еще одну эстафету, а ты «Простуда» оставайся с нами и посмотри какие ребята у нас ловкие (Остается и пытается мешать)

**Эстафета «Кто больше соберет витаминов»**

(На противоположной стороне от команд, находятся корзины с разноцветными шариками-витаминами. У первых игроков в руках деревянная ложка. Каждая команда должна перенести с помощью ложки все «витамины» в свою корзину, стоящую около команд).

**Простуда:** Может вы еще мне скажите, что вы руки с мылом после улицы моете? И зубы утром и вечером чистите?

**Ведущий:** Конечно, ведь наши ребята аккуратные и знают все правила и предметы , которые относятся к личной гигиене.

**Простуда:** И что-же это за предметы?

**Эстафета «Чистота»**

(В обруче лежат картинки (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши и т.д.) Одна команда несет картинки ,которые нужны для чистоты, другая все остальные)

**Ведущая:** Вот, видишь, тётушка Простуда, какие мы умные, здоровые, быстрые и никакие болезни нам не страшны!  
**Тётушка Простуда:** Караул! Погибаю! Давайте-ка я уйду отсюда, а вам оставлю вот этих микробиков.   
**Ведущая:**Ой, надо нам скорее от этих микробов избавиться. Я сейчас буду называть советы, а вы должны правильно ответить: это полезно или вредно?  
*Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»*  
(Ведущая задаёт вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно» )  
1.Чистить зубы по утрам и вечерам.  
2. Кушать чипсы и пить газировку.  
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.  
4. Гулять на свежем воздухе.  
5. Гулять без шапки под дождем.  
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.  
7. Делать по утрам зарядку.  
8. Закаляться.  
9. Поздно ложиться спать.  
10. Кушать овощи и фрукты.

**Ведущая:** Ну, вот «Простуду» мы прогнали. Можно отдохнуть и потанцевать.

**Танец «Флешмоб»**

(После танца встают в шеренгу)

**Ведущий:** А нам нужно подвести итоги наших соревнований. Капитаны подойдите и подсчитайте сколько ваша команда набрала очков.

(Возвращаются на места)

Ведущий объявляет команду победителей. Под музыку награждаются все участники и болельщики медалями и грамотами.

**Ведущий:** Мне очень радостно видеть вас дорогие ребята, веселыми, здоровыми, крепкими и сильными. Вот и закончился наш праздник. Желаем всем крепкого здоровья и успехов!