**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка – детский сад № 51 «Радуга» г. Альметьевска»**

***Спортивный праздник, посвященный «Дню Здоровья***

***с Машей и медведем****»*

 (**для** **детей средней группы)**

 ***Подготовили и провели:***

 ***Инструктор по физической культуре***

 ***Леванова О.А.***

 ***Воспитатель:***

 ***Мазанова М.А.***

**г. Альметьевск 2023г.**

Цель: Привлечение **детей к здоровому образу жизни**.

Задачи: Повышать интерес к **здоровому образу жизни**,воспитывать желание соблюдать КГН, формировать бережное отношение к своему **здоровью**, друг к другу. **Развивать выдержку**, внимание, ловкость

Герои: Маша и Миша

**Ход праздника**

 **Ведущий:** Ребята! Сегодня мы с вами отправимся, в волшебный лес называется *«Лес****здоровья****»*. Там все становятся сильными, красивыми, и никогда не болеют, а еще все звери дружат друг с другом.

Отправимся в лес? *(Дети отвечают)*

Но попасть туда может лишь тот, кто дружит со **спортом**. Нам много трудностей придется испытать, вы готовы? *(Дети отвечают)*

Тогда отправляемся! Повернулись друг за другом, идем. На носочках, на пяточках, с высоким подниманием колен. А теперь поедем на поезде -ходьба с вращением рук, полетим на самолете – п/игра *«Самолеты»*

Во время игры часть зала *«превращается»* в волшебный лес с деревьями, кустами, лесными жителями.

**Ведущий**: Ну вот мы и попали в волшебный лес

– *«Лес****Здоровья****»*. Посмотрите как здесь красиво!

Под музыку в зал входит **Медведь**

**Миша:** Здравствуйте ребята! Я, слыхал, вы все хотите быть **здоровыми** и сильными и никогда не болеть. Я люблю таких **детей**. И я хочу вам в этом помочь.

*«Песенка-зарядка»* (музыка из м / ф *«Маша и****медведь****»*)

Появляется Маша. У неё испачканы лицо..

**Маша**: Здраствуйте, а вы кто?

**Ведущий:** Это дети из детского сада!

**Маша**: Ага, понятно, Мишка, мне скучно, поиграйте

 со мной!

**Мишка**: Как же ты будешь играть? Ты ведь чумазая?

**Маша:** Ну и что, и так сойдет!

**Мишка**: **Разве ты не знаешь**, что под грязью скрываются микробы, а кто не моется, может заболеть. Иди, умойся и приходи.

**Маша:** Не хочу! Мне неинтересно умываться.

**Ведущий**: ребята, а давайте покажем **Маше** как весело можно мыть ручки и умываться.

**Игра – имитация.**

Руку правую помою 1,2,3.

Руку левую помою 1,2,3.

А теперь лицо умою

Щечки, уши, нос и лоб.

Мылом, мылом руки мылю 1,2,3.

Чтобы мыло не щипало глаз не три.

Полотенцем вытираем лоб и нос

А теперь мы улыбнемся

Громко-громко засмеёмся 1,2,3.

**Маша:** Спасибо, вам, ребята! Я всегда буду умываться руки мыть

**Маша**: Что-то я проголодалась. Достает конфету и съедает ее.

**Маша**: Ой-ой-ой. Зубы болят. Ой-ой-ой.

**Миша:** Как же тебе помочь? Давай, ребят попросим, может они помогут? Ребята, что нужно делать, чтобы зубки не болели?

**Дети**. Чистить их!

**Маша.** А как?

Дети показывают имитирующими движениями

**Миша**. А кто утром чистит зубки? А перед сном?

*(Дети отвечают)*.

**Миша**: Маша, зубы надо чистить два раза в день – утром и вечером. Запомнила?

**Маша**: Да, запомнила.

**Ведущий**: Вот и молодец! Давайте теперь поиграем в игру *«Найди пару»*

Детям раздают картинки с зубной пастой и щеткой определенного цвета. Звучит веселая музыка, дети разбегаются врассыпную.

По окончанию музыки воспитатель говорит: *«Найди свою пару»*, дети ищут пару *(например щетка красного цвета и зубная паста красного цвета)*

**Миша:** А еще, чтобы быть здоровым нужно овощи, фрукты. Я принес для целую корзину морковки.

Давайте поиграем в игру **«Собери морковку».** Дети стоят по кругу на полу морковки. Музыка играет дети прыгают по кругу в это время убираются морковки. По окончании музыки дети хватают морковки.
**Маша,** а еще что надо делать чтоб быть здоровым ?

**Медведь:** Во время ложиться спать, играть в подвижные игры. заниматься спортом!

**Медведь:**А сейчас беремся за канат,
кто сильнее из ребят?
Тот, кто перетянет,
Самым сильным станет!

 **«Перетяни канат» Дети делиться на 2 команды.**

Взявшись за канат, стараются перетащить его на свою сторону. Выигрывает команда, перетянувшая канат за свою линию

**Ведущий:** А давайте поиграем в твою любимою игру «У Медведя во бору»

Маша: Теперь, то я знаю, что надо делать, чтобы быть **здоровым**.

**Ведущий**: Спасибо, тебе Миша, что научил ребят и Машу заботиться о **здоровье**.

Медведь Ребята я вас хочу угостить грибочками

 **Миша:** Чтобы вырасти **здоровым**,

Энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый **день**!

Рано утром не ленитесь,

На зарядку становитесь!

Помогают нам всегда –

Солнце, воздух и вода!

**Ведущий**: Ну что ж, нам пора возвращаться в детский сад.