

Открытый физкультурно-спортивный праздник  
**«Карлсон в гостях у ребят»**  
в средней группе

**Сценарий праздника**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

Упражнять детей в эстафетном беге, ходьбе, метании в горизонтальную цель, прыжках;

Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

Укреплять здоровье детей;

Удовлетворять физические потребности детей в движении;

Создавать положительные эмоции, радость от совместной двигательной деятельности.

Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью;

Формировать культурно-гигиенические навыки.

**Оборудование:** муляжи фруктов и овощей на подносе, две кастрюльки, две корзины, снежки, кубы, кольца, мячи.

**Действующие лица:** ведущий, Карлсон, музыкальный руководитель, воспитатель.

**Предварительная работа:** заучивание с детьми стихотворений, песен, танцев о ЗОЖ; чтение художественной литературы; рассматривание иллюстраций по данной тематике.

**Ход праздника**

*Дети с мячами входят в зал под музыку, садятся на стульчики.*

**Ведущая:** Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы собрались все вместе на праздник здоровья! Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Да, правильно!

Здоровье – это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. Вот сейчас мы и проверим, здоровые ли вы ребята.

Кто всех быстрее,

Кто всех ловчей –

Всем очень интересно!

Пусть слышится веселый смех

И не смолкают песни!

*Звучит задорная музыка, в зал вбегает Карлсон.*

**Карлсон:** Я – Карлсон,

Я – веселый малый!

Я объедаюсь кашей манной...

Конечно, если в каше мед!

Любой малыш меня поймет!

Я – Карлсон, я летаю с крыши,

Пропеллер мой все дети слышат.

И всем друзьям на удивленье

Могу хоть тонну съесть варенья!

Привет девчонки и мальчишки! Разрешите представиться – самый лучший в мире летун – Карлсон, который живет на крыше!

**Ведущая:** Здравствуй, Карлсон, дорогой! Рады встрече мы с тобой! (*Карлсон чихает и кашляет*) Что такое, ты простужен?

**Карлсон:** Я целый день скакал по лужам

И теперь простыл, охрип,

У меня, наверно, грипп!

**Ведущая:** Как же думаешь лечиться? Пить таблетки – не годиться!

**Карлсон:** Я лекарство сделал сам!

Это просто чудеса!

Смело складываем в кучку

Карамельку и тянучку,

Очень много мармелада,

И кусочки шоколада!

Называется лекарство:

«Чмок-чмок-чмок-вкуснятина».

От простуды помогает

Просто замечательно!

**Ведущая:** Да ты что, Карлсон, разве можно столько сладкого есть? Ребята, можно? От сладкого живот будет болеть, зубы! А не лучше ли зарядку делать по утрам?

**Карлсон:** Нет, зарядку-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться страшно, братцы.

Ведь холодная вода!

**Ведущая:** Мы тебя, Карлсон, сейчас научим зарядку делать! Становись-ка с нами, вот увидишь, тебе понравится!

**Музыкально – ритмический комплекс**

**«Все спортом занимаются»**

**Карлсон:** Ой, как здорово! И, правда, после зарядки я стал чувствовать себя лучше! Я вашу зарядку выполнил, а теперь вы поиграйте со мной.

### **Игра «Веселая игра»**

Положите все руки на колени. Я буду говорить «Поехали, поехали!», а вы в это время должны хлопать руками по коленям. Я скажу «Нос!», вы беретесь за нос. Скажу «Ухо!», беретесь за ухо. Понятно? Тогда будьте внимательны.

**Карлсон:** Ой, что-то я наигрался, есть захотел. У вас ничего перекусить нет?

**Ведущая:** Нет! Но это не проблема! Ребята, а вы знаете, что нужно кушать, чтобы не болеть? (овощи и фрукты) Сейчас мы для Карлсона сварим очень полезный обед: суп из овощей и компот из фруктов.

### **Аттракцион «Суп из овощей, а компот из фруктов»**

Дети делятся на две команды. На подносе напротив каждой команды разложены овощи и фрукты. По сигналу участники одной команды отбирают только фрукты и складывают их в кастрюльку. Участники второй команды – только овощи.

**Ведущая:** Овощи и фрукты полезны, но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки с мылом.

**Карлсон:** Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить,

Потом их в животе помыть!

**Ведущая:** Даже ребята знают, что ты не прав! Правда, ребята?

**Ребенок:** Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой!

**Карлсон:** Теперь я понял, я буду стараться делать все правильно, чтобы не заразиться микробами. Вот и вас сейчас проверю: как вы сами соблюдаете чистоту! Отгадайте мои загадки!

### **Загадки**

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. **(Мыло)**

Вот такой забавный случай –  
Поселилась в ванной туча!  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый, подогретый,  
На полу не видно луж,  
Все ребята любят... **(Душ)**

В руки все меня берут  
И усердно тело трут.  
Как приятно растереться!  
Я, ребята, ... **(Полотенце)**

Лег в карман и караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет он про нос. **(Носовой платок)**

**Карл.:** Молодцы, справились с заданием. А теперь предлагаю поиграть.

### **Аттракцион «Снежки»**

Дети делятся на две команды. Возле каждой команды стоит корзинка со снежками по количеству детей. По сигналу первые участники берут снежок, бегут до елочки, оставляют там снежок и возвращаются обратно, затем бегут следующие участники и т.д.

**Карлсон:** Ой, спасибо вам, ребята, благодаря вам я выздоровел! Теперь я знаю, что нужно делать, чтобы не болеть: заниматься спортом, делать зарядку по утрам, закаляться, правильно питаться, чаще мыть руки, особенно перед едой, овощи и фрукты!

**Ведущая:** А чтобы ты, Карлсон, запомнил навсегда эти правила, ребята прочитают тебе стихотворения!

### **Стихи (читают дети)**

1. Чтоб расти нам сильными,  
Ловкими и смелыми,  
Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем!

2. Будем мы на радость маме  
С детства закаленными,  
Скоро вырастем и все  
Станем чемпионами!
3. Ешь побольше витаминов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок!
4. Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем,  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!
5. Всем ребятам наш привет  
И такое слово:  
Спорт любите с детских лет,  
Будете здоровы!

*Карлсон угощает ребят витаминами. Дети прощаются с Карлсоном и под музыку выходят из зала*