

Муниципальное дошкольное образовательное казённое учреждение
«Детский сад «Солнышко»

**Сценарий спортивного праздника
«Мы за здоровый образ жизни»
(старший дошкольный возраст)**

Воспитатель: Коллегова Е.В.

с. Соболево,
2021г.

Сценарий спортивного праздника «Мы за здоровый образ жизни».

Цель: создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

Задачи:

Образовательные: активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

Развивающие: развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

Оборудование: фонограмма музыки для конкурсов, мячи, 2 корзины, 2 эстафетные палочки, 2 маленькие корзинки, муляжи овощи и фрукты, дуги 4 шт.

Действующие лица:

Ведущий -

Спортсмен -

Карлсон -

Доктор Пилюлькина -

Под музыку дети входят в зал.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье, потому что здоровье - самое дорогое, что есть у человека. Но что, же такое здоровье?

(ответы детей)

Ведущий: Ребята, вы все правы. Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. А какого человека можно назвать здоровым?

(ответы детей)

Ведущий: Верно, который хорошо себя чувствует, не болеет, занимается спортом, соблюдает режим дня, и правильно питается.

Сегодня я хочу предложить вам отправиться в путешествие по станциям страны «Здоровья», а путешествовать мы будем на волшебном поезде. Чтобы попасть в него нам необходимо продолжить пословицы.

- В здоровом теле (здоровый дух)

-Солнце, воздух и вода....(наши лучшие друзья)

-Чистота.....(залог здоровья)

-Лук(от семи недугов)

-Здоровье дороже(богатства)

И так наше путешествие начинается (звучит фонограмма «Паровоз Букашка»)

А вот наша первая станция «Спортивная»

Станция «Спортивная»

Выбегает спортсмен с мячом, пробегает по залу

Спортсмен: Здравствуйте, ребята! Добро пожаловать в страну «Здоровья»! Если вы приехали на станцию «Спортивная», должно быть вы знаете, что такое спорт и знаете, что человек, который ведет неподвижный образ жизни, не может быть здоровым. Давайте больше двигаться!

Становитесь по порядку,
Будем делать мы зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем дружно начинать.

Разминка «Солнышко лучистое»

Спортсмен: Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

Поиграем мы с мячами,
Как играть, узнайте сами.
Для начала мы все вместе выстроимся в две шеренги .
После мяч нам надо взять, чтоб задание с ним выполнять.

«Передай мяч»

Каждый игрок в команде передает мяч над головой сзади стоящему товарищу, когда мяч окажется у последнего игрока команды, он бежит и отдает мяч первому.

«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый игрок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему.

«Передача эстафетной палочки»

Дети по одному пробегают «змейкой» между кеглями до ориентира, по прямой возвращаются к своей команде, передают палочку следующему и т.д.

Спортсмен: Молодцы ребята! Вижу, что вы очень быстрые и ловкие, значит действительно занимаетесь спортом. Отправляйтесь дальше в путешествие, а мне пора на тренировку. До свидания!

Спортсмен уходит. Дети под музыку двигаются паровозиком на следующую станцию.

Станция «Витаминка»

Ведущий: Ну вот, ребята, мы прибыли на следующую станцию.

Звук мотора, входит Карлсон, держиться за живот и стонет.

Ведущий: Что с тобой, милый Карлсон?

Карлсон: Мне было грустно, мой друг Малыш уехал в гости к своей бабушке. Я хотел немного поднять себе настроение, как я это люблю, с помощью вкусной и сладкой еды. Наелся шоколада и запил его кока-колой, но вместо хорошего настроения у меня разболелся живот.

Ведущий: Карлсон, ты разве не знаешь, что много шоколада есть нельзя, а уж пить газировку вредно для здоровья. Нужно есть только полезную и здоровую пищу. Правда, ребята?

Карлсон: А я даже не знал, что еда может быть вредной, главное чтобы было вкусно и сладко.

Ведущий: Что ты, Карлсон, даже наши дети знают, какие продукты полезны для здоровья, а какие ему только вредят.

Карлсон: А что же нужно кушать, чтобы быть здоровым и ничего не болело?

(ответы детей)

Карлсон: Я тоже хочу узнать, какие продукты есть полезно, а какие нет. Вы мне поможете?

Игра «Полезное – не полезное»

Карлсон: У меня есть много всего вкусного, предлагаю вам разложить все по разным корзинкам. В одну вы будете складывать полезные, а в другую вредные продукты.

Полезное:

"Капуста", "Апельсин", "Яблоко", "Клубника", "Молоко", "Творог", "Морковь", "Лимон", "Хлеб".

Не полезное:

"Чипсы", "Жвачка", "Кока-кола", "Большой жирный кусок торта", "Жирное мясо", "Конфеты", "Чипсы", "Чупа-чупс", "Кириешки".

Карлсон: А сейчас, давайте поиграем в игру «Да и нет».

Игра «Да и нет»

Будьте внимательны, если полезная еда отвечайте дружно «ДА. Если не полезная громко говорите «НЕТ»

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться?

Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

Лук зеленый иногда, Нам полезен, дети?

В луже грязная вода, Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда. Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда... Это нам полезно?

Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки?

Овощей растет гряда Овощи полезны?

Сок, компот иногда Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет Это вредно дети?

Лишь полезная еда На столе у нас всегда!

А раз полезная еда – Будем мы здоровы?

Карлсон: Спасибо вам ребята, теперь я знаю, что нужно кушать, чтобы не болеть. Как важно для нашего здоровья полноценное питание «Ведь полноценная еда, для здоровья нам нужна».

Ведущий: Ну, вот мы с вами и вспомнили, какие продукты полезные, а какие не очень. Весело двигаемся на следующую станцию.

(Дети под музыку двигаются паровозиком)

Станция «Гигиена»

Доктор Пилюлькина: Здравствуйте, ребята! Кому из вас плохо? Кому померить температуру? А может нужно кому-то сделать укол?

Ведущий: Нет, что вы, доктор, наши детки абсолютно здоровы!

Доктор Пилюлькина: А зачем тогда вы к нам пожаловали?

Ведущий: У нас в детском саду праздник о здоровом образе жизни, и мы с ребята отправились в путешествие, в вашу страну «Здоровья», чтобы убедиться, что наши дети спортивные, здоровые, знают, как нужно правильно питаться, а чего нельзя делать, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

Доктор Пилюлькина: А вы знаете, чтобы сохранить здоровье - нужно не только заниматься спортом и правильно питаться? Нужно еще и соблюдать режим дня и соблюдать правила личной гигиены.

- Какие правила личной гигиены вы соблюдаете дома и в детском саду?

(ответы детей)

- Для чего нам нужно? (чтобы быть чистыми хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы, смыть микробы)

- А как попадают, микробы в организм? (ответы детей: при чихании, если не мыть руки перед едой, после туалета, не мыть овощи фрукты).

- Где чаще всего находятся микробы?

(Не мытые руки, деньги, больной человек, уличные животные, дверная ручка, телефон, туалет).

- А что помогает бороться с микробами:

(Зубная щетка, чистое полотенце, свежий воздух, цветы, чистые фрукты, мыло, вода, чеснок, лук).

- Мы должны с вами усвоить, чтобы не болеть, мы должны не есть и не пить на улице, всегда мыть руки с мылом, есть только мытые фрукты и овощи, при чихании и кашле закрывать нос и рот платком.

- А сейчас я хочу предложить вам игру: «Не ошибись».

Игра «Не ошибись».

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться? Да!
Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспать? Нет!
Если сильным хочешь быть,
Со спортом надобно дружить? Да!
Чтоб зимою не болеть,
На прогулке нужно петь? Нет.
И от гриппа и ангины
Нас спасают витамины? Да.
Хочешь самым крепким стать -
Сосульки начинай лизать? Нет.

Эстафета «Мы – чистюли»

Дети делятся на две команды. На столах лежат принадлежности личной гигиены и разные игрушки. Необходимо брать один предмет из принадлежностей и нести на противоположный стол. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы и не ошибется.

Доктор Пилюлькина: А сейчас улыбнитесь, мне, нашим гостям и друг другу. Ведь улыбка это хорошее настроение, и тоже является залогом здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье, и радость. До свидания, ребята! Очень рада была видеть таких замечательных и здоровых детей.

Ведущий: Ну а мы с вами отправляемся обратно.

(Дети под музыку двигаются паровозиком)

Ведущий: Наше путешествие подошло к концу. Самое главное для человека в жизни – это его здоровье. Ведь недаром, испокон веков известна фраза «В здоровом теле - здоровый дух!» От всей души желаю Вам крепчайшего здоровья! Мы благодарим всех детей за активность и награждаем медалями «Здоровячок».

Дети под музыку выходят из зала.

