

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 49 города Ставрополя «ФЕЯ»

**Сценарий спортивного праздника ко Дню Здоровья
для детей старших и подготовительных групп**

Воспитатель: Целикова А.А.

г. Ставрополь, 2022

Цель: Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- 1) Развивать у детей двигательную активность.
- 2) Формировать у детей потребность в занятиях физической культурой.
- 3) Закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах и правильном питании.
- 4) Развивать у детей ловкость, быстроту, слуховое внимание, чувство соперничества, чувство ритма и пластику.

Ход мероприятия:

Дети собираются на улице под муз. «Будь здоров!»

Ведущий: На спортивную площадку приглашаем всех сейчас, Праздник спорта и здоровья начинается у нас!

Ведущий: Предлагаю сделать весёлую, задорную зарядку под песню «Супергерои против простуды и гриппа»

Ведущий:

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День здоровья.

Улыбкой светлой, дружным парадом день здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем дню здоровья: "Ура! Ура! Ура!"

Кто скажет, что значит "быть здоровым"? Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Ведущий: Чтоб здоровье укрепить существует много способов, один из них — это массаж. Предлагаю вам его сделать.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Тыльной стороной ладоней поглаживают шею снизу-вверх)

Чтоб ни кашлять, ни чихать, будем носик растирать.

(Указательными пальцами растирают крылья носа вверх-вниз)

Лоб мы тоже разотрем, ладони ставим козырьком.

(Ребрами ладони растирают лоб вправо-влево)

Пальцы вилочкою делай, массируй ушки ты умело.

(Указательными и средними пальцами растирают за, и перед ушами)

Знаем мы все, да, да, да, нам простуда не страшна!

(Растирать среднюю часть грудины сверху вниз)

Ведущий. Ребята, я сегодня пришла в детский сад, а у меня на столе лежит письмо. Хотите узнать от кого оно? Вот послушайте. *(Воспитатель зачитывает письмо)*

Письмо ко всем детям по очень важному делу:

«Дорогие, мои дети! Я пишу вам письмецо. Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо. Все равно, какой водою: кипяченной, ключевой, из реки иль из колодца, или просто дождевой.

Нужно мыться непременно: утром, вечером и днем.

Перед каждою едою, перед сном и после сна!

Тритесь губкой и мочалкой, потерпите не беда!

И чернило, и варенье смоят мыло и вода.

Дорогие, мои дети! Очень, очень вас прошу мойтесь чаще, мойтесь чище

Я грязнуль не выношу, не подам руки грязнулям не пойду я в гости к ним

Сам я моюсь очень часто, ваш Мойдодыр».

Ведущий. Ребята, а вы по утрам умываетесь, моете руки перед едой? Кто не боится мыла, поднимите руки! Молодцы!

В. Мойдодыр пишет, чтобы у вас прибавилось силы и здоровья, он предлагает отправиться на поиски клада. Но для того чтобы найти клад необходимо выполнить несколько заданий. Он в своём письме прислал вам подсказки. За выполненное задание вы получите ключ от сундука с кладом. Только когда вы наберёте 5 ключей тогда сундук откроется.

Станция №1 «Загадочная» (Участок 10 группы)

В. Итак первое задание отгадайте загадки.

1. Вафельное, полосатое, гладкое, мохнатое. Всегда под рукою. Что же это такое.

(Полотенце)

2. Ускользает, как живое, но не выпущу его я!

Дело ясное вполне, пусть отмоет руки мне. **(Мыло)**

3. Костяная стенка, жесткая щетинка, с мягкой пастой дружит, нам усердно служит.

(Зубная щетка)

5. Целых 25 зубов для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. **(Расческа)**

6. Я увидел свой портрет, отошел портрета нет. **(Зеркало)**

Ведущий. Молодцы, отгадали все загадки, вы получаете первый ключ.

Станция №2: «Спортивная» (дорожка возле 12 и 11 группы)

Ведущий.

Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ты в больницу не ходи, лучше закаляйся и спортом занимайся!

- Я приглашаю всех на весёлые эстафеты!

Эстафета «Соревнования мячей». Цель: развитие скорости и ловкости.

Атрибуты: мячи по кол-ву команд.

Ход: Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

Эстафета: «Прокати мяч» Цель: развитие скорости и ловкости.

Атрибуты: мячи по кол-ву команд.

Ход: Прокатить мяч змейкой между кеглями и таким же способом вернуться обратно.

Эстафета «Пройди через обручи». Цель: развитие быстроты и ловкости.

Оборудование: стойка, 3-4 обруча.

Ход: Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

Ведущий. Молодцы ребята, справились с заданием. Получаете 2 ключ.

Станция №3 «Игровая» (окна 1 группы)

Игра «Да или нет»

Ведущий.

Предлагаю сыграть вам в игру «Да» или «Нет».

«Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!» Будьте очень внимательными, если еда полезная – отвечайте «Да» и поднимайте руки вверх, а если не полезная – говорите: «Нет» и топайте ногами.

Каша – вкусная еда. Это нам полезно? *(Да)*

Лук зелёный иногда нам полезен, дети? *(Да)*

В луже грязная вода нам полезна иногда? *(Нет)*

Щи – отличная еда. Это нам полезно? *(Да)*

Мухоморный суп всегда... нам полезен да? *(Нет)*

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растёт грядка. Овощи полезны? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет. Это вредно дети? *(да)*

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! *(Да)*

А раз полезная еда – будем мы здоровы? *(Да)*

Ведущий:

Молодцы ребята, справились с заданием. Получаете 3 ключ.

Станция №4: «Здоровое питание» (окна музыкального зала)

Ведущий:

Скажите, а что такое здоровое питание? Все ли продукты одинаково полезны?

В полезных продуктах содержится много витаминов.

Витамины- это вещества, полезные для нашего организма, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте-ка мои загадки:

1. Как на нашей грядке выросли загадки. Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. *(Помидоры)*

2. Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает. *(Лук)*

3. Круглое, румяное, я расту на ветке. Любят меня взрослые и маленькие детки. *(Яблоко)*

4. Сто одежек - все без застежек. *(Капуста)*

5. Ее тянут бабка с внучкой, кошка, дед и мышка с Жучкой. *(Репка)*

6. Бусы красные висят, из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти дети, птицы и медведи. *(Малина)*

7. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. *(Морковь)*

8. На жарком солнышке подсох, и рвется из стручков. *(Горох)*

А сейчас мы проверим насколько хорошо вы знаете полезные и вредные продукты. Сейчас поиграем в игру.

Игра «Вредно – полезно» (На столе вразброс лежат картинки с изображением вредных и полезных продуктов питания. Дети на выбор берут по одной картинке и делятся на две группы. Воспитатель с Карлсоном спрашивают у детей, что у них изображено и к какому виду продуктов (вредные или полезные) относится их карточка.)

Ведущий: Молодцы ребята, справились с заданием. Получаете 4 ключ.

Станция №5 «Вопрошайка»

Ведущий: Наша игра подходит к концу. Сейчас я предлагаю ответить командам на вопросы и проверить, как хорошо вы усвоили правила, которые помогут вам сохранить и укрепить здоровье.

Ведущий:

Громко дайте мне ответ: что полезно, а что нет.

– Чистить зубы по утрам? – А по вечерам? – Кушать чипсы? – Пить фанту и кока-колу? – Мыть руки перед едой? – Объедаться конфетами и мороженым? – Гулять на свежем воздухе? – Во время дождя ходить по лужам? – Делать по утрам зарядку? – Поздно ложиться спать? – Кушать овощи и фрукты?

Ведущий:

Я задам вам еще несколько вопросов.

1. Если мама принесла с рынка вкусные яблоки, их можно сразу кушать или сперва их нужно вымыть? (Обязательно вымыть!)
2. Что нужно сделать в первую очередь, когда пришел с прогулки? (Помыть руки.)
3. А в каких еще случаях нужно мыть руки? (Перед едой, после посещения туалета, когда запачкаются.)
4. Сколько раз в день нужно чистить зубы? (После каждого приема пищи.)
5. Почему нельзя пить из чужой чашки, брать чужой бутерброд? (Вдруг из этой чашки пил человек, у которого больное горло или какие-нибудь другие болезни.)

Ведущий:

Молодцы ребята, справились с заданием. Получаете 5 ключ.

Дети возвращаются на центральный вход, где они отдают полученные ключи и получают сундук с подарками)

Ведущий открывает сундук, в котором лежат медали и сладкие призы.

Ведущий: - А на прощание я вам расскажу, что нужно делать для того, чтобы не болеть и всегда быть здоровыми. Слушайте и запоминайте!

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,

Знает вся моя семья должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться– на зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда, витаминами полна!

На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе: одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора. он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить, научись его ценить!