

Сценарий спортивного праздника «Здоровье – это здорово!»
Инструктор по физической культуре Кармеева С.В.,
музыкальный руководитель Мухина И.В.

Задачи.

«Физическое направление»:

- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, желание заботиться о своем здоровье;
- увлекать детей спортивными играми, физкультурой;
- развивать физические качества у детей.

«Познавательное направление»:

- формировать у детей знания о данном празднике;
- закрепить знания о пользе здорового питания и витаминов;
- развивать у детей мышление, внимание;
- воспитывать интерес к ЗОЖ.

«Речевое направление»:

- закрепить у детей умение выразительно, громко рассказывать стихотворения, отгадывать загадки;
- развивать речевую активность, память.

«Социально-коммуникативное направление»:

- совершенствовать умение детей выполнять правила и нормы поведения в совместной деятельности;
- продолжать формировать дружеские взаимоотношения;
- воспитывать умение слушать педагога.

«Художественно-эстетическое направление»:

- формировать у детей умение двигаться под музыку.

Цели: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни; закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения; воспитывать желание самим заботиться о своем здоровье; развивать быстроту, ловкость, внимание.

Ход праздника.

В празднично украшенный зал входят дети и встают полукругом.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отмечаем Международный День здоровья. Быть здоровым – это значит, никогда не болеть. Но даже очень хорошее здоровье требует внимания и заботы. Человек может прожить сто лет, если будет вести здоровый образ жизни. Ну а думать о хорошем здоровье нужно начинать с детства.

Песня: «Если хочешь».

Инструктор. Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети. Мы желаем ему здоровья!

Инструктор. Давайте и мы друг с другом поздороваемся.

Перестроение в колонну по два.

Коммуникативная игра «Здравствуйте!».

Дети идут в два круга и проговаривают слова.

Мы по кругу идем и кого ни повстречаем,

Всем здоровья пожелаем,

И при встрече, как зверята,

«Здравствуй», - говорят ребята *(руками)*.

Дети поворачиваются друг к другу и пожимают руки.

Мы по кругу идем и кого ни повстречаем,

Всем здоровья пожелаем,

И при встрече, как зверята,

«Здравствуй», - говорят ребята *(ладонями, затем спинами, ногами)*.

Мы по кругу идем и кого ни повстречаем,

Всем здоровья пожелаем,

И при встрече, как зверята,

Обнимаются ребята!

Идут на свои места.

Появляется Простуда.

Простуда. Ой, я так спешила, так бежала,

А намного опоздала!

Инструктор. Ребята, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети. Нет.

Простуда: Как! Вы меня не знаете?

Я противная Простуда,

И пришла я к вам оттуда!

(Показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять.)

Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу!

Инструктор. А мы с ребятами не боимся тебя, вредная Простуда!

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать!

Простуда. Как подую я на вас,

Как закашляю сейчас,
Всех болезнью заражу,
И микробами награжу!

Инструктор. Ничего, Простуда, у тебя не получится. Дети в нашем детском саду знают, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.
(Заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, делать по утрам зарядку, гулять на свежем воздухе, мыть руки после прогулки, перед едой, есть витамины.)

Инструктор. Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день!
И у нас все по порядку!
Ну-ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют ритмическую разминку «Веселая гимнастика».

Простуда. Неужели у меня не получится никого заразить?

Инструктор. Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

Стихи - советы.

1. Мальчики и девочки слушайте советы,
Чтобы быть здоровым и зимой и летом!

2. Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать!

3. Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров!
Водой холодной обливайся,
Позабудешь докторов!

4. Руки мой перед едой,
Поиграв на улице,
Это правило простое,
И не надо хмуриться!

5. Всякий раз, когда я ем,
О здоровье думаю,
Мне не нужен в торте крем,
Лучше я морковку съем!

6. Любишь с кошкой поиграть,
Подойди ее погладь,
Но, прошу, не позабыть,
Руки сразу надо мыть!

7. От простой воды и мыла,
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать!

Простуда. Что-то мне не нравятся ваши детишки. Какие-то они слишком умные, всё знают. Сейчас я сама проверю их знания, а кто ничего не знает того я кашлем награжу (*кашляет и чихает*).

Игра «Ответь правильно».

Правильная фраза: «Да!» и хлопнуть, неправильная: «Нет!».

Надо есть много чипсов?

Нужно пить фруктовый сок?

Можно пить воду из-под крана?

Полезно полоскать рот после еды?

Хорошо пить много фанты и колу?

Часто есть хот-дог и сникерс?

Кушать творог, рыбу?

В яблоках и апельсинах есть для здоровья витамины?

Простуда. Да, вас так просто не возьмёшь. А вас сейчас еще раз испытаю!

Загадки.

1. Болеть мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я!
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье... (спорт)!

2. Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о ... (зарядке)!

3. Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный,
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре,
Скачет, скачет, скачет, скачет,
Ну конечно, это... (мячик)!

4.Я его кручу рукой,
И на шее, и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу... (обруч)!

5.И мальчишки, и девчонки,
Очень любят нас зимой,
Режут лёд узором тонким,
Не хотят идти домой,
Мы изящны и легки,
Мы – фигурные ... (коньки)!

6.Есть у нас коньки одни,
Только летние они,
По асфальту мы катались,
И довольными остались... (ролики).

7.Ясным утром вдоль дороги,
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги,
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (велосипед)!

8.Я смотрю - у чемпиона,
Штанга весом в четверть тонны!
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире,
Поднимать большие ... (гири)!

9.Вышел Ванечка на лёд,
По воротам шайбой бьёт,
Палкой шайбу бьёт Ванюшка?
Нет! Не палкой. Это... (клюшка)!

10.Спортсмены лишь лучшие,
На пьедестале,
Вручают торжественно,

Всем им ... (медали)!

Простуда. Ну ладно, загадки вы отгадали, а сможете на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту?

Игра «Волшебный мешочек».

Инструктор. А сейчас пришла пора поиграть нам детвора!

Игра – эстафета «Ручеек с мячом».

Дети стоя в колоннах передают в конец команды, над головой, мяч.

Игра – эстафета «Передай обруч».

Первый в команде, пролезает в обруч и вместе с ним оббегает фишку, передает обруч дальше.

Игра – эстафета «Полоса препятствий».

Первый в команде, пролезает под дугу, пролазает в «тоннель» (мешок, оббегает фишку, передает эстафету дальше.

Игра – эстафета «Сделай солнышко».

Дети выкладывают вокруг «солнышка» «лучики». Чья команда быстрее справится с заданием.

Игра – эстафета «Накрой на стол».

Дети стоят колоннами, рядом в тазах лежит посуда: чашки, тарелки. На противоположной стороне стоят столы. Участники подбегают к тазу, имитируют мытьё посуды и бегут, ставят её на стол.

Инструктор. Молодцы, вы ловкие, веселые и добрые ребята. И, конечно, бережете здоровье своих близких.

Флешмоб «Помогатор».

Инструктор. А теперь я предлагаю вам ребята продолжить фразу!

1. Здоровье в порядке ... *(спасибо зарядке)!*
2. Если хочешь быть здоров... *(закаляйся)!*
3. Сон ... *(лучшее лекарство)!*
4. Чистота ... *(залог здоровья)!*
5. В здоровом теле ... *(здоровый дух)!*
6. Солнце, воздух и вода ... *(наши лучшие друзья)!*

Простуда. Ой, ой... здесь мне делать нечего, вы знаете все правила, чтобы не болеть. Лучше я уйду от вас, поищу других детей, которые ничего не знают о здоровье. Вот такие мне и нужны!
(Уходит.)

Инструктор. Спасибо вам ребята! Вам я желаю всегда быть крепкими, не болеть, соблюдать правила личной гигиены и тогда вы будете здоровы. Я хочу вам подарить витамины, которые помогут вам быть здоровыми.

Дети получают угощение и выходят из зала.