

Галустян Ирина Сергеевна
воспитатель
БДОУ г. Омска «Детский сад №253 общеразвивающего вида»
г. Омск, Россия
irochka.petrov@mail.ru

**Сценарий спортивного праздника ко «Дню здоровья!»
для подготовительной группы
«Если хочешь быть здоров»**

Сценарий физкультурного праздника строится на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. Главными задачами являются пропаганда значимости физической культуры, гигиенических факторов, как важнейших средств укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функций организма, воспитания у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и играми. В программе таких праздников должны занять большое место игры, эстафеты.

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье;
- Формировать у детей мотивацию к здоровью;
- Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость.
- Удовлетворить потребность детей в двигательной активности: выполнять физические упражнения слажено, дружно; развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах, умение детей действовать коллективно, соблюдая правила игры;
- Развивать потребность заботиться о своём здоровье.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом, чувство коллективизма, взаимовыручки, дружеского отношения детей друг к другу.
- Создать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: Оформление спортивный участок в соответствии с тематикой мероприятия.

Аудиозапись спортивных песен, спортивный инвентарь муляжи овощей и фруктов; предметы гигиены: мыло, зубные пасты, мыльницы, расчёски, мочалки, полотенца; карточки с загадкам.



Ход праздника

Дети в спортивной форме под музыку входят на спортивный участок, встают у стульчиков для приветствия.

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

Ведущий: Мы сейчас с вами поздоровались. Ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, то желаем этому человеку здоровья, здравия. Мы часто слышим слова: «Будьте здоровы», «Желаю здоровья», «Не болейте!» Скажите, а что такое здоровье? Как чувствует себя здоровый человек? Как он выглядит? Какое у него настроение?

Ответы детей: Если человек занимается спортом, делает зарядку, закаляется, то такой человек будет здоров. Этот человек сильный, смелый. У здорового человека всегда хорошее настроение, он бодрый, веселый, много улыбается. Здоровье – это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость.

Ведущий: Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. У вас сразу улучшится настроение.

Ты улыбкой, как солнышком брызни,
Выходя поутру из ворот,
Понимаешь, у каждого в жизни
Предостаточно будет забот.
Разве любы нам хмурые лица
Или чья-то сердитая речь?
Ты улыбкой сумей поделиться,
И ответную искру зажечь.

Ведущий: Сегодня у нас с вами необычный день, он посвящён здоровью. Что нужно делать, если хочешь быть здоровым?

Ответы детей: Закаляться, заниматься спортом, кушать фрукты и овощи, пить соки, гулять на свежем воздухе.

Ведущий: Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас. И я хочу пригласить вас в путешествие по стране здоровья. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде. Итак, отправляемся в путь (Дети встают друг за другом паровозиком, ведущий впереди. Под музыку «Путешествовать прекрасно» идут друг за другом по кругу, ведущий меняет направление (по кругу змейкой и т.д.) Останавливаются возле импровизированной станции. Ведущий громко объявляет название станции).

Ведущий: Станция «Гимнастическая». Чтобы быть здоровым, с чего надо начинать свой день?

Дети: С зарядки!

Ведущий: Правильно, с зарядки или утренней гимнастики. Я предлагаю вам отгадать загадки:

1. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кровать, быстро делаю (зарядку). Дети отвечают хором.

2. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна....(зарядка)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (спорт)

Ведущий: Правильно, молодцы, ребята. А теперь вы прочитайте стихи:

1. Ребёнок: Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2. Ребёнок: Следует, ребята, знать.

Нужно всем побольше спать.

Ну, а утром не лениться

На зарядку становиться!

Ведущий: Чтоб здоровье укрепить на зарядку становись...

Дети делают зарядку под муз. «Если добрый ты...»

Ведущий: Едем дальше! (Дети паровозиком строятся и под музыку

А.Рыбникова, слова: Ю.Кима «Песенка Красной Шапочки» «едут дальше»).

Ведущий: Станция «Умывайка». Ребята, отгадайте-ка загадки:

Костяная спинка,

Жесткая щетинка:

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч и облаков

Целый день идти готов. (Душ)

Правильно вы ответили. Без этих предметов нельзя обойтись.

«Надо, надо умываться

по утрам и вечерам,

а нечистым трубочистам

стыд и срам!»,- писал детский писатель К.И.Чуковский. Хорошо ещё и

обливаться холодной водой, то есть закаливать свой организм, если хочешь быть здоров.

Проводится эстафета «Перенеси предметы гигиены».

(Дети делятся на команды: «Крепыши» и «Здоровячки».

Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы гигиены: мыльницы, зубные щётки, расчёски, полотенца и др., а также игрушки и т.д. Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справится со своим заданием).

Ведущий: Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

3.Ребёнок: Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4.Ребёнок: На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

Ведущий: Давайте поиграем в игру «Хорошо – плохо». Я говорю, а вы отвечаете хорошо это или плохо:

- Есть больше овощей и фруктов;
- Проветривать комнату перед сном;
- Мыть ноги и принимать душ;
- Перед сном много пить и есть;
- Смотреть страшные фильмы;
- Много гулять на свежем воздухе;
- Играть перед сном в шумные игры;
- Кушать жирную и сладкую пищу;
- Надевать чужую одежду и обувь;
- Смотреть на яркий свет;
- Делать гимнастику для глаз;
- Грызть орехи зубами;
- Два раза в день чистить зубы.

Ведущий: Вы снова ответили правильно, молодцы! Едем дальше!

(Дети паровозиком под музыку «едут» к другой импровизированной станции).

Ведущий: Станция «Витаминная».

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Ребята, вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми? В них должны содержаться полезные витамины А, В, С, Д. Витамин «А» содержится в сливочном масле, яичном желтке, рыбе, в овощах и фруктах оранжевого цвета. Отсутствие витамина «А» в организме человека может привести к замедлению роста. Продукты, содержащие витамин «В» - дрожжи, капуста, яичные желтки. Витамин «С» содержится в лимоне,

яблоках, помидорах. Есть еще другое название этого витамина – аскорбиновая кислота «аскорбинка». Какой мы можем сделать вывод?

Дети: Нужно есть полезные продукты, продукты, содержащие витамины.

Ведущий: Отгадайте загадки:

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. (*Морковь*)

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Меня в них ищи. (*Капуста*)

Заставил плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а ... (*Лук*)

Маленький горький – луку брат. (*Чеснок*)

Круглое румяное.

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (*Яблоко*)

Чтобы быть здоровыми и сильными надо больше кушать овощей и фруктов.

Приглашаем принять участие в конкурсе: «Сбор витаминов»

(на полу в обручах лежат пластмассовые фрукты и овощи. Дети делятся по командам. Команда «Крепыши» собирает в корзины овощи, «Здоровячки» - фрукты).

Ведущий: Отправляемся дальше. (Дети под музыку змейкой передвигаются по участку спортивному).

Станция «Солнечная».

Кто из вас, ребята, знает,

Что закалке помогает

И полезно нам всегда?

Дети: Солнце, воздух и вода! (хором)

Ведущий: Правильно, «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Эстафета «Собери солнышко».

(Дети по одному из каждой команды подбегают к своему столу, берут по одной детали солнышка (лучики), прибегают к своей команде и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает та команда, которая быстрее соберёт своё солнышко).

Дети (хором):

Чтоб здоровым, крепким быть,

Будем с солнышком дружить.

После эстафеты команды становятся на свои места.

Ведущий: Ребята! Если хочешь быть здоровым, надо не забывать, что делать?

Дети: Обязательно делать утром зарядку;

- Мыть руки перед едой;

- Закаляться;

- Чистить зубы утром и вечером перед сном;

- Заниматься физкультурой и спортом;

- Кушать много овощей и фруктов;
- Есть только полезные продукты.

Ведущий:

Наш спортивный праздник, посвящённый «Дню здоровья», подошёл к концу.

Мы хотим вам пожелать здоровья, успехов, удачи во всем!

Со спортом дружите, в походы ходите,

И скука вам будет тогда нипочем.

А ещё помните, чтоб здоровье сохранить – научись его ценить!

Дети, маршируя, под музыку: В.Шаинского, слова: М.Танича «Когда мои друзья со мной» выходят из зала.