

Спортивный праздник на День здоровья в детском саду. Сценарий.

Средняя группа

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: 1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества 2. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.

Ход праздника

Ведущий: на спортивную площадку Приглашаем всех сейчас Праздник спорта и здоровья Начинается у нас (Под спортивный марш входят в зал дети)

Стихи

1 ребенок: Чтоб расти и закаляться Не по дням, а по часам Физкультурой заниматься, Заниматься надо нам. **2 ребенок:** Чтоб расти нам сильными, Ловкими и смелыми, Ежедневно по утрам Мы зарядку делаем. **3 ребенок:** К солнцу руки поднимаем, Дружно, весело шагаем, Приседаем и встаем И ничуть не устаем! (садятся) **Ведущий:** ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, что бы быть здоровым? 1. Делать утром зарядку обязательно 2. Мыть руки перед едой 3. Закаляться 4. Чистить зубы утром и вечером перед сном 5. Заниматься физкультурой и спортом Вот мы сейчас и будем заниматься физкультурой. Под тревожную музыку «влетает» Карлсон держится за спину и сердце. **Ведущая:** Здравствуй Карлсон! что с тобой? Ты здоров? Карлсон: Здравствуйте! Я к вам так торопился, что устал и заболел! **Ведущая:** А скажи – ка Карлсон что ты делаешь по утрам? Карлсон: Я ребята долго сплю, до полудня я храплю. **Ведущая:** Расскажи, но по порядку, часто делаешь зарядку? Спортом занимаешься? Карлсон: нет! Зарядки – то ребята я не делал никогда! **Ведущая:** Ребята, кажется я знаю, как на вылечить Карлсона. День нужно начинать с зарядки. Становись вместе с нами в круг. (весёлая зарядка под музыку) Карлсон: ох! Как хорошо то! Я чувствую прилив сил! Нужно теперь подкрепиться, съем- ка я ход – дог. **Ведущая:** Неправильно ты питаешься! Ребята какую еду, что нужно кушать, что бы быть здоровым и сильным. Дети: Овощи и фрукты **Ведущая:** Предлагаю поиграть в игру (1) «Собери овощи и фрукты» Описание: Дети встают в круг под музыку бегут по кругу, как только музыка остановится дети должны взять фрукт или овощ и поднять его вверх. Повторяется 2-3 раза **Ведущая:** а теперь карлсон мы поиграем в игру с ребятами, и ты с нами становись. (2) Игра «Назови полезный продукт «Дети становятся в круг. Ведущий по очереди бросает мяч ребенку, он должен назвать полезный продукт и бросить мяч обратно водящему. **Ведущая:** Молодцы ребята! Сейчас пора богатая овощами, фруктами, ягодами. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом. Карлсон: Руки мыть?! Ещё чего! Мне и так не плохо! **Ведущая:** От простой воды и мыла, у микробов тают силы. Будешь мыться, умываться, зубки чистить и тогда тебя простуда не достанет никогда! Предлагаю следующую игру (3) «Собери банные принадлежности» Описание: Первая группа участников встаёт в одну линию. по сигналу участники бегут к противоположной стороне и берут предметы гигиены,

(проводится 2-3 раза затем играют дети второй группы) Карлсон: молодцы! Как замечательно после водных процедур! Это правило я усвоил! **Ведущая:** Для того, чтобы не заболеть, нужно научиться делать массаж биологически активных зон. Вставай-ка, Карлсон, вместе с нашими ребятами поучись. (4) Массаж биологически активных зон «Неболейка» Карлсон: Действительно, стало мне лучше. Буду делать такой массаж обязательно **Ведущая:** Сейчас наши ребята докажут тебе, что много знают о том, что нужно делать, чтобы не болеть (5)Игра «Это правда или нет» **Ведущая:** Ещё одно правило! Это конечно же закаливание. Карлсон, а ты закаляешься? Карлсон: Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода! **Ведущая:** Чтобы закаляться нужно умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать! (6)Игра «Добавь лучики Солнцу» Описание: На противоположной стороне на стойках изображено лицо солнца, но ни хватает лучиков каждый участник бежит к солнышку и прищепляет прищепку и бежит обратно. Карлсон: Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось! **Ведущая:** Карлсон, ты запомнил основные правила здорового образа жизни? Карлсон: Запомнил! теперь я буду стараться делать всё правильно! **Ведущая:** А что бы ты не забыл, наши ребята споют частушки про Здоровый образ жизни. (поют дети старшей группы) **Частушки** Все здоровый образ жизни Мы с ребятами ведём, Хоть ещё мы дошколята, От взрослых мы не отстаём! Будем мы всегда здоровы, Будем крепкими расти, Если спортом заниматься, — Станешь самым сильным ты! Про таблетки и лекарства Позабудьте навсегда, Пусть у вас друзьями станут Солнце, воздух и вода! Вам понравились частушки? Мы пропели их для вас! Всем желаем мы здоровья В этот светлый добрый час! Карлсон: Ребята интересный праздник у вас получился, но обещайте, что и вы не забудете эти правила! Мне пора, до свидания ребята! Дарит ребятам фрукты. **Ведущий:** Мне очень радостно видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. И впредь всегда ешьте много витаминов и занимайтесь физкультурой и спортом! А в группе вас ждёт витаминный сюрприз. До свидания, друзья!

Приложение 1

Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний (разработка М.Ю. Картушиной) Чтобы горло не болело,

Поглаживают ладонями шею мягкими

Мы его погладим смело.

движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Указательными пальцами

Надо носик растирать.

растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем,

Прикладывают ко лбу ладони «козырьком»

Ладонку держим козырьком

и растирают его движениями в стороны— вместе.

«Вилку» пальчиками сделай,
Раздвигают указательный и
Массируй ушки ты умело.
средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.

Знаем, знаем — да-да-да! —
Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

Приложение 2

Игра «Это правда или нет» Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?
Чтоб с микробами не знаться, Надо, дети, закаляться? Никогда чтоб не
хворать, Надо целый день проспать? Если хочешь сильным быть, Со спортом
надобно дружить? Чтоб зимою не болеть, На улице надо петь? И от гриппа,
от ангины Нас спасают витамины? Будешь кушать лук, чеснок – Тебя
простуда не найдет? Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай
лизать! Ешь побольше витаминов – Будешь сильным и красивым?