

Сценарий спортивного праздника День здоровья. «Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим»

Цель: Создать радостное эмоциональное настроение, повысить интерес детей к физической культуре, здоровому образу жизни

Задачи:

- развивать внимание в играх и эстафетах в игровой форме развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, наблюдательность;
- расширить знания о режиме дня дошкольника;
- воспитывать в детях целеустремленность, учить взаимодействию в команде;
- формировать и развивать понятия о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, плакат День здоровья, проигрыватель, флешка, лепестки Семицветика из бумаги с надписями слагаемых здоровья, обручи, желтые гимнастические палки, мешок, предметы гигиены, муляжи полезных и вредных продуктов, 2 корзинки, мяч, мячи зелёного и жёлтого цветов согласно количеству детей, 2 плаката(с составляющими здоровья) и противоположный ЗОЖ.

Ход мероприятия

Ребята под музыку входят в спортивный зал и садятся на гимнастические скамейки.

Ведущий:

Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

Ведущий: Ребята как вы думаете, как стать здоровым?

(Ответы детей)

Ведущий: Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, и закаляться.

1. Приучай себя к порядку,

Делай по утрам зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

Зарядка под музыку.

*(Весёлая зарядка под музыку!)*_

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках цветка здоровья Цветка-Семицветика ». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».

Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Ребята у ваших воспитателей был Цветок-Семицветик , на лепестках которого написаны главные составляющие нашего здоровья, а лепестки все разлетелись в разных направлениях, нам нужно собрать все эти лепестки, чтобы получился *«цветок Здоровья-Цветок-Семицветик»*

Ребята! Что же такое здоровье? *(Ответы детей.)*

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня мы приглашаем вас на поиски здоровья. Вам придется поучаствовать в играх и эстафетах, которые мы для вас приготовили.

Первый лепесток вы получаете за зарядку.

Ведущий: За правильное выполнение заданий и прохождения эстафет вы будете получать по лепестку, чтобы потом собрать цветок целиком, вы узнаете эти секреты о сохранении своего здоровья. Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Ну что – вперед!

(После каждой станции дети получают лепесток)

1. Станция «Закаливание»

Ведущий: Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,

И полезно нам всегда?

(Ответ детей)

лама

Ведущий:

Солнце, воздух и вода!

Наши лучшие друзья

Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?

(ответы детей)

Для того, чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны, и обливаться холодной водой.

«Нарисуй солнышко»

Ребята как вы думаете? Чтобы в спортивном зале стало еще ярче и теплее, и засветило солнышко, что нам нужно сделать. Ответы детей.

Задача детей изобразить солнце, но с помощью чего они выбирают сами.

Ведущий: Ребята, какие вы молодцы, вы придумали интересные способы изготовления солнышка и в спортивном зале стало тепло и светло, **поэтому получаете лепесток.**

2. Станция «Режим дня»

Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Режим дня»

Сейчас мы посмотрим, как вы хорошо знаете режимные моменты, что и когда нужно делать.

Дидактическая игра «режим дня» детям выдаются карточки с режимными моментами, нужно их собрать в правильной последовательности.

Ведущий: Молодцы, ребята, **очередной лепесток** вы получаете и отправляемся дальше.

Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Гигиена». Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам загадки:

3. Станция «Гигиена»

1. По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (*зубная щетка*).

2. Длинная дорожка,

Два вышитых конца,

Мягкая и чистая

После купания осушит меня (*полотенце*)

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,

Бывает душистым иль не пахнет совсем,

Разного цвета, размера и формы любой,

Но скользким бывает только с водой! (*мыло*)

4. Зубастая пила

В лес густой пошла.

Весь лес обходила,

Ничего не спилила. (*расческа*)

5. Мыло и подружка

Помоют Андрюшку.

Подружка по спине плясала,

Спинка розовой стала. (*мочалка*)

Игра «Найди на ощупь предметы»

В мешке ребята находят на ощупь предметы гигиены, называют, что за предмет и сказать для чего он нужен. Какие вы молодцы, вот вам еще **один лепесток здоровья.**

Ведущий: Ребята мы продолжаем наш путь и отправляемся на следующую станцию. Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.

(Ответы детей)

Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?

4. Станция «Правильное питание»

Ведущая: Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? Ответы детей. Ребята перед вами полезные и вредные продукты. Вам нужно разобрать полезные и вредные продукты в разные корзинки.

Ведущая: Ребята сейчас мы с вами закрепим ваши знания о полезных и вредных продуктах.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Дети встают в круг, ведущий дает им мячик дети передают по кругу мячик под музыку, как только музыка останавливается, ребёнок у которого в руках мячик называет полезный или вредный продукт.

Ведущий: Молодцы ребята, вот вам **следующий лепесток.** И мы отправляемся дальше.

Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.

А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?

5. Станция «Спортивно- витаминная»

Ведущая Ребята, вы пришли на комбинированную станцию спорта и витаминов. Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья.

Чтоб оставаться здоровым, красивым

Нужно кушать витамины.

Расскажем, как всем витамины нужны

И для здоровья они нам важны!

Виноград и вишня лечат все сосуды,

Абрикос от сердца, груша от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и кислый он.

Помни истину простую- лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов-вкусных овощей и фруктов.

Эстафета «Собери витамины»

Команды получают **очередной лепесток**.

Ведущий: Наше «Путешествие в страну Здоровья» завершилось. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?
(ответы детей)

Рефлексия

Ведущий: Ребята, вам понравилось наше приключение? Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка здоровья Цветика-семицветика и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом. Соблюдайте режим дня, занимайтесь физкультурой и будьте здоровы! До свидания!