

Сценарий спортивного праздника, посвященному Дню здоровья, «Если хочешь быть здоровым...»

Автор: Шилова Мария Владимировна, инструктор по физической культуре, МБДОУ «Детский сад №7 «Мишутка» г. Верхняя Салда Свердловская область.

Описание: 7 апреля - официальный праздник, посвященный Дню здоровья. Мероприятия, которые проводят в этот день, еще раз подчеркивают необходимость в комплексном развитии детской личности, служат напоминанием юным воспитанникам о необходимости беречь и поддерживать свое здоровье. Предлагаю конспект сценария «Дня здоровья» для детей дошкольного возраста 5-7 лет, данный материал будет полезен инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных учреждений.

Цель: развитие физических качеств, приобщение детей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- формировать представления о факторах здорового образа жизни;
- создать радостное эмоциональное настроение.

Ход праздника:

Дети в спортивной форме под марш входят в зал и садятся на места.

Ведущий: Сегодня праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

День здоровья – это праздник, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. И мы сегодня тоже покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Утром ты зарядку делай

Будешь сильным ловким смелым!

Появляется Доктор – Микстуркина

Микстуркина: Так-так, а что это у вас здесь происходит?

Ведущий: Спортивный праздник, посвященный Дню здоровья!

Микстуркина: Здоровье – это хорошо! А вы-то, все здоровы?

Дети: Здоровы!

Микстуркина: А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я, Доктор-Микстуркина, только я могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорил. Для начала надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

Микстуркина: Странно, ваши дети абсолютно здоровы...Вы таблетки им давали?

Ведущий: Нет!

Микстуркина: А может микстуру или касторку?

Ведущий: Нет!

Микстуркина: Не понятно! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

Ведущий: Наши детки делают каждый день зарядку и занимаются физкультурой

Микстуркина: Вы хотите сказать, что ваши дети делают каждый день зарядку и поэтому они не болеют?

Ведущий: Да. Ты Микстуркина, не волнуйся, лучше посмотри, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые, а «заряд» энергии на день они получают на зарядке.

Игра- «Зарядка»

(выполняем движения по видеотреку)

Микстуркина: А после зарядки у ваши деток наверное поднялась температура, надо ее срочно измерить *(достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, удивляется, что ни у кого нет температуры)*.

Ведущий: Да не нужен нашим детям градусник, мы лучше с ними поиграем! А вы, уважаемый Доктор Микстуркина, не волнуйся, лучше посмотрите, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

Эстафета «Градусник»

Первый игрок бежит с «градусником» до стульчика, на котором сидит игрушка, ставит градусник и бежит обратно. Второй игрок бежит, вытаскивает градусник и передает его следующему игроку.

Микстуркина: Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно правильно питаться? Может быть, вы даже знаете какая еда полезная, а какая – вредная? Сейчас я проверю, если еда полезная – отвечайте «Да», если не полезная еда – отвечайте «Нет».

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (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)

Микстуркина: Молодцы, ребята, вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать полезную пищу, особенно овощи и фрукты.

Игра «Собери в корзинки «фрукты» и «овощи»

Дети разбирают муляжи овощей и фруктов в разные корзины. В одну корзину только фрукты, в другую только овощи.

Ведущий: ,Чтобы быть здоровым, нужно чаще гулять в парках, в лесу. Не забывайте ребята, что очень полезно дышать свежим чистым воздухом, купаться и наслаждаться солнцем- принимать «солнечные ванны». Сейчас мы с вами сделаем так, что в нашем зале станет ещё светлее и теплее. Вы соберете солнышки.

Игра «Собери солнышко».

2 команды детей. У детей в колонне в руке по лучику. По сигналу педагога по очереди, первый ребенок должен добежать до цели, приклеить лучик на обруч желтого цвета и вернуться назад, передав эстафету другому.

Ведущий: ребята вы такие молодцы у вас получились красивые солнышки я предлагаю с ними провести солнечную эстафету с нашими солнышками-каждый примет солнечные ванны

Игра «Солнечная эстафета».

Дети берут обруч с лучиками, одевают «как юбку», оббегают конусы и передают другому участнику

Микстуркина:

- Ребята, скажите, а вы умываетесь только утром, один раз в день?
- А когда еще нужно мыть руки?
- Правильно, ведь чистота – залог здоровья.
- А кто лучшие помощники чистоты?
- Попробуйте отгадать загадки.

Загадки

После бани помогаю
Промокаю, вытираю.
Пушистое, махровое,
Чистое и новое. (Полотенце)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится (Мыло)

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у медведей. (Расческа)

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой (Шампунь)

Микстуркин:

- Молодцы знаете кто помощники чистоты.
Ну, детишки, как здоровье?
Сердце ровненько стучит?
Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?

Дети : нет

Микстуркина: Обходит детей, опять смотрит горло, слушает
(осматривает детей)

Микстуркина: Хорошо! Теперь я знаю, чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься и правильно питаться. Очень с вами мне было весело, но мне пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны.
(уходит)

Ведущий: Наш спортивный праздник здоровья подошёл к концу.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.

Гуляйте на воздухе,

Не ешьте перед сном

А летом спите с распахнутым окном

Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь

Зимой и летом физкультурой занимайтесь!

Быть здоровым – это так здорово!!!

Песни кто всегда поёт

И с улыбочкой живёт,

Ничего тому не страшно —

Много лет он проживёт.

(Под музыку дети выходят из зала).