

Сценарий спортивного праздника

«День здоровья»

(для старшей и подготовительной группы)

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи: воспитывать чувство взаимопомощи;

развивать двигательные навыки;

развивать выдержку, внимание в играх, эстафетах.

Под спортивный марш, дети входят в зал

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник «*День здоровья*» Улыбкой светлой, дружным парадом **День Здоровья начать нам надо.**

Давайте все дружно, громко сперва,
Дню Здоровья крикнем «Ура! Ура! Ура!»

Звучит музыка, в зал входит Доктор.

Доктор: Ох, дети, я еле-еле успел на ваш праздник! Здравствуйте ребята!
Ребята, а вы знаете, в чем секрет здоровья?

Дети отвечают: режим дня, хорошо спать, делать зарядку, чистить зубы, умываться, закаляться,

Доктор: Нынче праздник, важный день. Встретить нам его не лень. Дети, а какой сегодня праздник?

Дети: (хором) **День здоровья!**

Ведущий: Верно! Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет **ваше здоровье**. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. А чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать каждое утро?

Дети: С зарядки!

Ведущий: На зарядку становись, Подравняйся, подтянись. Врассыпную все вставайте, Движения со мною повторяйте. «*Весёлая зарядка*»

Входит буратино весь чумазый. Буратино :

Ой, здравствуйте ребяташки!

И девчонки, и мальчишки!

Шел мимо, а у вас так весело....

Захотелось с вами поиграть

Вы меня узнали?

Дети: Да!

Буратино: Правильно, я самый лучший в мире буратино! ребята, а что у вас за праздник?

Дети: День здоровья!

Буратино: Ой, я тоже хочу вместе с вами отмечать День здоровья! Я тоже хочу стать спортивным!

Доктор: Буратино, мне кажется, что вы больны. Скажите «А»! Дышите, не дышите! Видно мороженое очень много съели, что горлышко такое красное. Да вы еще и такой чумазый!

А закутался то зачем? Шапка, шарф....

Буратино: Да вот, боюсь простудиться.

Ведущий: (помогает буратино снять шапку, шарф) мы тебе с ребятами сейчас дадим полезные советы, что надо делать, чтобы не простудиться.

Ведущий и Дети:

Чтобы ни один микроб, Не попал случайно в рот, Руки мыть перед едой, Нужно мылом и водой. Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты- Вот полезная еда, Витаминами полна! На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде! Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить!

Буратино: Ой, ну спасибо, за такие добрые советы! Ведь я самый лучший в мире давальщик советов и предложений! И хочу вам предложить посоревноваться. Ведь надо спортом заниматься! Я правильно понял, Доктор?

Доктор: Правильно!

Ведущий: Итак, команды, готовы к соревнованиям?

напротив каждой команды будет стоять Буратино и Доктор.

1 эстафета «Угости друга яблочком»

Ваша задача: перепрыгнуть через препятствия (пуфики) с яблоком в руках, оббежать ориентир, возвратиться в свою команду и передать яблоко следующему участнику.

2 эстафета «Самый быстрый»

Задача: на скорость «парами» пробежать до ориентира и вернуться в свою команду.

Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

3. эстафета «Самый меткий» пробежать через тунель и попасть мешочком в обруч персонажи держать мишень (Обручь).

Доктор: Теперь конкурс загадок, а буратино вам будет помогать.

Каждая команда должна отгадать загадки.

1. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит,

Нам усердно служит

(Зубная щетка)

2. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

А зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(Расческа)

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне-

Пусть отмоет руки мне

(Мыло)

4. Ежедневно закаляйся

Водой холодной...**(обливайся)**

5. Не болеет только тот

Кто здоров и любит...**(спорт)**

6. Защититься от ангины

Нам помогут...**(витамины)**

Доктор: Ну, ребята, молодцы!

Ведущий: ну что немножко отдохнули

4. эстафета «Кенгуру»

Ваша задача: зажав мяч в коленях пронести его по дистанции, вернуться в свою команду и передать мяч следующему участнику.

5. эстафета «Извилистый бег»

На скорость оббежать кегли змейкой, вернуться в свою команду и передать эстафету следующему участнику.

Ведущий: а сейчас Наши дети расскажут тебе, Буратино, какие продукты полезные, а какие вредные.

Игра с использованием ИКТ

При показе полезных продуктов дети хлопают в ладоши, а при показе вредных – приседают.

Буратино: с продуктами мне всё ясно, но объясните мне, пожалуйста, вот что.

Игра «Хорошо – плохо»

(Буратино задаёт вопрос, а дети отвечают)

- -Мыть ноги и принимать душ;
- -Перед сном много пить и есть;
- -Проветривать комнату перед сном;
- -Смотреть страшные фильмы;
- -Много гулять на свежем воздухе;
- -Играть перед сном в шумные игры;
- -Кушать жирную и сладкую пищу;
- -Есть больше овощей и фруктов
- -Надевать чужую одежду и **обувь**;
- -Смотреть на яркий свет;
- -Делать гимнастику для глаз;
- -Грызть орехи зубами;
- -2 раза в день чистить зубы.

Буратино: Я теперь понял, что значит быть здоровым! Это значит не болеть, заниматься **спортом**, закаляться, есть побольше овощей и фруктов и только полезных продуктов! Спасибо вам, друзья!

Доктор: За старанье, за смелость и отвагу Я вам вручаю витаминки. Как их съедите, сразу сильными станете.

Звучит спортивный марш, доктор раздаёт детям витаминки

Доктор и Буратино : До свиданья!

До новых встреч!

выходят из зала