

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 «Метелица»

Сценарий и фотоотчёт проведения спортивного праздника
«Мы за здоровый образ жизни» с родителями
(старший дошкольный возраст 5-6 лет)

Подготовили воспитатели: Лысенко В.А.,
Ивасюк Т. В.

г. Сургут

Сценарий спортивного праздника «Мы за здоровый образ жизни»

Цель: создание радостного эмоционального настроения, повышение у детей интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, закрепление культурно-гигиенических навыков у детей.

Задачи: активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве; развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; воспитывать любовь к спорту, физической культуре.

Ход праздника.

Под музыку дети входят в зал.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье, потому что здоровье - самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье? (Ответы детей).

Ведущий: Ребята, вы все правы. Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. А какого человека можно назвать здоровым? (Ответы детей)

Ведущий: Верно, который хорошо себя чувствует, не болеет, занимается спортом, соблюдает режим дня и правильно питается. Сегодня я хочу предложить вам отправиться в путешествие по станциям страны «Здоровья», а путешествовать мы будем на волшебном поезде. Чтобы попасть в него нам необходимо продолжить пословицы.

- В здоровом теле (здоровый дух)
- Солнце, воздух и вода....(наши лучшие друзья)
- Чистота.....(залог здоровья)
- Лук(от семи недугов)
- Здоровье дороже(богатства)

- Итак, наше путешествие начинается (звучит фонограмма «Паровоз Букашка»).

- А вот наша первая станция «Спортивная» Добро пожаловать в страну «Здоровья»! Если вы приехали на станцию «Спортивная», должно быть вы знаете, что такое спорт и знаете, что человек, который ведет неподвижный образ жизни, не может быть здоровым. Давайте больше двигаться!

Становитесь по порядку,

Будем делать мы зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем дружно начинать.

Разминка «Солнышко лучистое»

Ведущий: Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

Поиграем мы с мячами, как играть, узнайте сами.

Для начала мы все вместе выстроимся в две шеренги.

После мяч нам надо взять, чтоб задание с ним выполнять.

«Передай мяч»

Каждый игрок в команде передает мяч над головой сзади стоящему товарищу, когда мяч окажется у последнего игрока команды, он бежит и отдает мяч первому.

«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами»

Каждый игрок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему.

«Передача эстафетной палочки»

Дети по одному пробегают «змейкой» между кеглями до ориентира, по прямой возвращаются к своей команде, передают палочку следующему и т.д.

Ведущий: Молодцы ребята! Вижу, что вы очень быстрые и ловкие, значит, действительно занимаетесь спортом. Отправляйтесь дальше в путешествие, а мне пора на тренировку. До свидания!

Дети под музыку двигаются паровозиком на следующую станцию.

Станция «Витаминка»

Ведущий: Ну вот, ребята, мы прибыли на следующую станцию.

Звук мотора, входит Карлсон, держиться за перевязанную щеку и стонет.

Ведущий: Что с тобой, милый Карлсон?

Карлсон: Мне было грустно, мой друг Малыш уехал в гости к своей бабушке. Я хотел немного поднять себе настроение, как я это люблю, с помощью вкусной и сладкой еды. Наелся шоколада и запил его лимонадом, но вместо хорошего настроения у меня разболелся зуб.

Ведущий: Карлсон, ты разве не знаешь, что много шоколада есть нельзя, а уж пить газировку вообще вредно для здоровья. Нужно есть только полезную и здоровую пищу. Правда, ребята?

Карлсон: А я даже не знал, что еда может быть вредной, главное чтобы было вкусно и сладко.

Ведущий: Что ты, Карлсон, даже наши дети знают, какие продукты полезны для здоровья, а какие ему только вредят.

Карлсон: А что же нужно кушать, чтобы быть здоровым и ничего не болело? (Ответы детей)

Карлсон: Я тоже хочу узнать, какие продукты есть полезно, а какие нет. Вы мне поможете?

Игра «Полезное – не полезное»

Карлсон: У меня есть много всего вкусного, предлагаю вам разложить все по разным корзинкам. В одну вы будете складывать полезные, а в другую вредные продукты.

Полезное: капуста, свежие овощи, фрукты, апельсин, яблоко, клубника, молоко, лимон, хлеб.

Не полезное: чипсы, жевательная резинка, кола, большой жирный кусок торта, жирное мясо, конфеты, чупа-чупсы, кириешки.

Карлсон: А сейчас, давайте поиграем в игру «Да и нет».

Игра «Да и нет»

- Будьте внимательны, если полезная еда отвечайте дружно «Да». Если не полезная громко говорите «Нет»

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться?

Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

Лук зеленый иногда, Нам полезен, дети?

В луже грязная вода, Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда. Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда... Это нам полезно?

Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки?

Овощей растет гряда Овощи полезны?

Сок, компот иногда Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет Это вредно дети?

Лишь полезная еда На столе у нас всегда!

А раз полезная еда – Будем мы здоровы?

Карлсон: Спасибо вам ребята, теперь я знаю, что нужно кушать, чтобы не болеть. Как важно для нашего здоровья полноценное питание. Ведь полноценная еда, для здоровья нам нужна.

Ведущий: Ну, вот мы с вами и вспомнили, какие продукты полезные, а какие не очень. Весело двигаемся на следующую станцию.

(Дети под музыку двигаются паровозиком)

Станция «Гигиена»

- Какие правила личной гигиены вы соблюдаете дома и в детском саду?
(ответы детей)

- Для чего нам нужно? (чтобы быть чистыми хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы, смыть микробы)

- А как попадают, микробы в организм? (ответы детей: при чихании, если не мыть руки перед едой, после туалета, не мыть овощи фрукты).

- Где чаще всего находятся микробы? (Немытые руки, деньги, больной человек, уличные животные, дверная ручка, телефон, туалет).

- А что помогает бороться с микробами? (Зубная щетка, чистое полотенце, свежий воздух, цветы, чистые фрукты, мыло, вода, чеснок, лук).

- Мы должны с вами усвоить, чтобы не болеть, мы должны не есть и не пить на улице, всегда мыть руки с мылом, есть только мытые фрукты и овощи, при чихании и кашле закрывать нос и рот платком.

- А сейчас я хочу предложить вам игру: «Не ошибись».

Игра «Не ошибись»

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? Да!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? Нет!

Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? Да!
Чтоб зимою не болеть,
На прогулке нужно петь? Нет.
И от гриппа и ангины
Нас спасают витамины? Да.
Хочешь самым крепким стать -
Сосульки начинай лизать? Нет.

Эстафета «Мы – чистюли»

Дети делятся на две команды. На столах лежат принадлежности личной гигиены и разные игрушки. Необходимо брать один предмет из принадлежностей и нести на противоположный стол. Выиграет та команда, которая быстрее перенесет все предметы и не ошибется.

Ведущий: А сейчас улыбнитесь, мне, нашим родителям и друг другу. Ведь улыбка это хорошее настроение, и тоже является залогом здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье, и радость.

Ведущий: Ну, а теперь мы с вами отправляемся обратно. (Дети под музыку двигаются паровозиком)

Ведущий: Наше путешествие подошло к концу. Самое главное для человека в жизни – это его здоровье. Ведь недаром, испокон веков известна фраза «В здоровом теле - здоровый дух!» От всей души желаю вам крепчайшего здоровья! Мы благодарим всех детей за активность и награждаем медалями. Дети под музыку выходят из зала.







