

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7
г. Вязьмы Смоленской области (комбинированного вида)

Сценарий физкультурного досуга
« Праздник здоровья»

Подготовила: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.

Цель: закрепление знаний и формирование первичных навыков здорового образа жизни.

Задачи: укрепить физическое здоровье детей;

закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках и пользе здорового питания и витаминов;

воспитать интерес к здоровому образу жизни, привить любовь к занятиям физкультурой и спортом;

воспитать положительные черты характера: вежливость, ответственность, умение слушать и заниматься в коллективе.

Оборудование: музыкальный центр, запись разминки, костюмы овощей и микробов, плакат о здоровье, зубная щетка, мыло, полотенце, расческа, мячи, корзины, кегли,

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровом образе жизни, о правильном питании, о предметах личной гигиены, о значении занятий спортом для человека.

Ход досуга:

Под музыку дети в спортивной форме входят в зал и выстраиваются в шеренгу.

Ведущий: ребята, сегодня мы с вами собрались на Праздник здоровья. Это один из дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом, ведь от этого зависит, каким будет наше здоровье.

Улыбкой светлой, дружным парадом,

Праздник здоровья начать нам надо.

Дети читают стихи:

1 реб: Здоровья день, день красоты,

Его все любят- я и ты!

И все вокруг твердят всегда:

Здоровым быть – вот это ДА!

2 реб: Будь здоров и не болей,

Это просьба всех людей.

«Здравствуй!» стоит лишь сказать,

И не надо объяснять:

Быть здоровыми хотим

И об этом говорим!

3 реб: Дружим с солнечным лучом,

С прыгалками и с мячом,

Кеглями и обручами,

Убедитесь в этом сами!

4 реб: В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен!

Проживешь сто лет,

Вот и весь секрет!

(Дети садятся на места)

Ведущий: ребята, скажите, что значит «быть здоровым»? (ответы детей: не болеть, заниматься спортом, закаляться) Молодцы, да, вы правы. Нам нужно ответить на вопрос «Почему мы болеем?» и вместе найти решение: что же нужно делать, чтобы не болеть, а быть здоровыми. А поможет нам в этом мой знакомый. Кто он? Отгадайте!

-Если боль ребенка точит,
Он придет хоть днем, хоть ночью.
Боль уйдет, затихнет плач,
Их прогонит детский...(врач) (входит доктор Неболейка.)

Доктор: Здравствуйте, дети и взрослые! Я – доктор Неболейка, тот самый врач, который поможет вспомнить, почему же мы с вами болеем и что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Я к вам приехал не затем, чтобы ставить всем градусники. Здесь, надеюсь, все здоровы?

Дети: Здоровы!

Доктор: Зубы чистите всегда?

Дети: Да!

Доктор: А мочалка и вода с вами часто дружат?

Дети: Да!

Доктор: Знать хочу еще ответ: а неряхи есть тут?

Дети: Нет!

Под мелодию песни « Чунга-чанга» в зал вбегают микробы и поют песню.

Микробы: Мы- микробы- весело живем.

Мы – микробы- песенку поем.

Мы- микробы- очень любим грязь.

Мы- микробы- ненавидим вас.

Припев: всех кто любит умываться,

Сам умеет причесаться,

Руки мыть и чистить зубы,-

Мы не любим!

А нерях, грязнуль, лентяев

Неумытых разгельдяев

Очень любим, очень любим ,очень любим!

Ведущий: Микробы! Сейчас же уходите отсюда!

Микробы: И не подумаем! Нам тут нравится! Да!

Ведущий: Что нам делать, как нам быть?

Кто нас сможет защитить?

Доктор: Не волнуйтесь так ребятки,

Отгадайте вы волшебные загадки!

А они же в тот же час

Избавят от микробов вас.

Доктор Неболейка достает свой саквояж, по мере отгадывания загадок вынимает из него предметы гигиены и отдает микробам.

Доктор: Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне –

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С пастой мятной дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

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

Мягкое, пушистое, беленькое, чистое-

В душ его возьму с собой- буду чистый и сухой! (полотенце)

(Во время разгадывания загадок “микробы” прячутся друг за друга, кричат: “Нет! Не хотим! Уберите щетку!”, падают на пол, дрыгают ногами. Потом убегают.)

Доктор: Молодцы! Мы смогли прогнать злых микробов. Ребята, давайте дружно повторим, что нужно делать, чтобы микробы не вернулись.

Дети: Чтобы микробы не вернулись, нужно мыть руки с мылом, чистить зубы, быть опрятным.

Ведущий: Ребята, давайте научим доктора Неболейку и наших гостей пальчиковой гимнастике «**Мою руки**» (Проводится пальчиковая гимнастика.)

- Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда! (ритмично потираем ладошки, имитируя мытьё рук)

- Брызги – вправо, брызги- влево! Мокрым стало наше тело! (пальцы в кулачок, затем с силой выпрямлять пальчики, как бы стряхивая воду)

- Полотенчиком пушистым, вытираем ручки быстро! (энергичные движения имитируют поочередное вытирание полотенцем)

Доктор: Молодцы! Чистоту вы соблюдаете, а что еще помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться-
На зарядку становиться.

Ведущий: А мы сейчас покажем вам, как мы в детском саду делаем зарядку.

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики «**Лесная зарядка**»
(салятся на места)

Под медленную музыку в зал входит толстяк Обжора.

Обжора: Я –Обжора Робин-Бобин.

Не могу пошевелиться,
Не умею я трудиться,
Тяжело мне и стоять,
Всегда хочется мне спать.
Только кушаю весь день,
Много кушать мне не лень.

Доктор: Кушать много очень вредно-
Шоколад и мармелад.
Каждому из вас известно:
Для организма - это яд!

Обжора: А не есть я не могу!

Доктор: Не волнуйся, помогу! Голодовку отменяем, витамины принимаем.

Обжора: От таблеток сыт не будешь!

Доктор: Витамины находятся не в таблетках, а в продуктах питания. Чтоб расти и развиваться, мы должны правильно питаться. Человек ест много разных продуктов, а в них содержатся очень важные вещества, которые полезны для нашего организма и здоровья.

Ведущий: Сейчас наши дети тебе об этом расскажут (выходят дети в шапочках овощей и читают стихи)

Витамин Д

Я – полезный витамин
Вам, друзья необходим!
Кто морскую рыбу ест
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце
В масле, в сыре, в молоке.

Витамин А

Расскажу Вам не тая
Как полезен я друзья.
Я в морковке и в томате
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастешь
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!

Витамин В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи-
Вот для вас секрет успеха!
И в горохе тоже я,
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам!

Витамин С

Земляничку ты сорвешь-
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он!

Ведущий: ребята, а какие еще полезные и богатые витаминами продукты вы знаете?

(ответы детей)

Доктор: Видишь, Робин- Бобин, сколько съедобного назвали дети, какие молодцы! Но мы назвали не все витамины, потому что их очень много. А если их много, то и полезной пищи тоже много. Еда в которой есть витамины, называется здоровой. Это значит, что перечисленные продукты не вредят нашему здоровью, а наоборот, его укрепляют.

Ведущий: Но кроме здоровой пищи тебе нужно знать еще об одном, чтобы, как все, мог ты бегать, играть, а не только есть и спать. Как вы думаете, ребята, что еще надо делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Надо спортом заниматься!

Ведущий: сейчас мы разделимся на две команды и проведем эстафеты:

Эстафета «Что нужно для умывания?»

В корзине лежат средства для умывания (мочалка, зубная паста, расческа, зубная щетка, шампунь, полотенце), книги, игрушки, по сигналу необходимо переложить в другую корзину только средства для умывания.

Эстафета «Собери полезные овощи»

По сигналу участники команд бегут в другой конец площадки ,берут один овощ-1 команда и фрукт 2-команда , бегом возвращаются обратно.

Эстафета « Передай шляпу»

Первый участник команды получают гимнастическую палку. На палку первого участника одевают шляпу. По сигналу первый участник бегом бежит вокруг ориентира держа шляпу на палке, подбежав к команде отдает шляпу второму участнику, а сам становится в конец.

Эстафета “Грузовики”.

Играющие держат в руках автомобильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голову каждого положен небольшой мешочек с песком. Кто, не уронив груз, придет к финишу первым – побеждает.

Эстафета «Змея»

Для эстафеты устанавливают 5 кеглей, их устанавливают на линии движения. Команда выстраивается в колонну по одному, кладут руки на плечи впереди стоящего и приседают на корточки. Задача: преодолеть расстояние, до ориентира огибая и не задевая препятствие.

Эстафета «Веселый мяч»

Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров кладут два обруча: за одним выстраиваются команды, в другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по мячу.

По сигналу судьи капитаны выполняют бросок мяча впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, — третьему и так далее по порядку. Передав мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Броски мяча выполняются произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.) без касания мячом пола.

Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется тот, кто первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Дети садятся на стульчики.

Ведущий: Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали!

Молодцы ребята! Давайте мы подарим Обжоре спортивный инвентарь: мяч, обруч, кегли, чтобы он тоже начал заниматься спортом.

Обжора: Спасибо, ребята! Мне очень понравилось на вашем празднике, я узнал много нового и интересного, но мне пора уходить. Пока!

Ребёнок: Мы веселые ребята
И негде не пропадем,
Мы со спортом очень дружим
Про него сейчас споем!

Дети исполняют песню « Физкульт-Ура!»

Доктор: Спасибо всем вам за праздник! Постарайтесь выполнять то, чему я научил вас. И будьте здоровы! В моём саквояже есть для вас подарки. (угощает детей и уходит)

Ведущий: Вот настал момент прощанья
Всем спасибо за вниманье,
Праздник завершить пора-
Крикнем празднику: «Ура!»

Под спортивный марш дети строем выходят из зала.

