

**Сценарий спортивного праздника,
посвященного Дню здоровья,
«Здоровье - это здорово!»**



Предварительная работа:

- беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

Посobie: 2 скамейки, обручи, длинная верёвка, 2 желтых кружка, 2 детских стула, желтые «лучики», мешочки с песком, 2 больших мешка, маленький мешочек с предметами гигиены.

Ход праздника:

Дети в спортивной форме под марш парами входят в зал, через середину расходятся в разные стороны и садятся на места.

Ведущий: У нас сегодня большой праздник «День здоровья!». Здоровье - это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: Да!

Ведущий: Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Утром ты зарядку делай

Будешь сильным ловким смелым!

Игра- «Зарядка»

(движения по тексту)

На месте дружно мы шагаем

Ноги выше поднимаем

Раз, два на месте стой.

Повторяйте все за мной.

Вверх рука и вниз рука

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки

Нам сегодня не до скуки.

Вниз - хлопок

И вверх - хлопок

Ноги, руки разминаем

Точно знаем, будет толк

Крутим-вертим головой

Разминаем шею. Стой!

Все дышите, не дышите.
Всё в порядке отдохните.
Тихонько руки поднимите
Превосходно опустите.
Наклонитесь, разогнитесь
Встаньте прямо, улыбнитесь.

В зал входит доктор Пилюлькин.

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

Ведущий: Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья!

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

Дети: Здоровы!

Пилюлькин: А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я - доктор Пилюлькин, 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)

Пилюлькин: Вы таблетки им давали?

Ведущий: Нет!

Пилюлькин: А может микстуру или касторку?

Ведущий: Нет!

Пилюлькин: Не понял! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

Ведущий: Ты Пилюлькин, не волнуйся, лучше посмотри, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

Игра «Передай быстро обручи»

Дети становятся в шеренгу, одна команда против другой, на одной стороне лежат обручи, на другой стоит детский стул. По сигналу первый игрок берёт обруч, пролезает через него и отдаёт следующему игроку, а сам берёт следующий, последний игрок, пролезает через обруч и набрасывает на стульчик.

Ведущий: Ребята, зарядку мы с вами сделали, напомните нам, что ещё должен делать здоровый ребёнок по утрам? *(ответы детей)*

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам
А не мытым трубочистам
Стыд и срам!

Пилюлькин: Ребята, чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.

Загадки

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

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пениться,
Руки мыть не лениться (*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*)

Пилюлькин: Хорошо, загадки отгадали, а вот сможете вы на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту? (из своего чемоданчика достаёт волшебный мешочек, в котором лежат предметы гигиены.)

Игра «Волшебный мешочек»

Ребята должны отгадать, что лежит в мешочке.

Ведущий: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «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 гряды.
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)

Ведущий: По утрам ты закаляйся
Водой холодной обливайся
Будешь ты всегда здоров,
Тут не надо лишних слов.

Ведущий: Чтобы закаляться, нужно чаще гулять в парках, в лесу. Не забывайте ребята, что очень полезно дышать свежим чистым воздухом, купаться и наслаждаться солнцем.
Сейчас ребята сделают так, что в нашем зале станет ещё светлее и теплее. Они соберут 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, положить лучик на пол около желтого кружочка и вернуться назад, передав эстафету другому. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт солнышко!

Ведущий: Чтобы оставаться здоровым нужно заниматься спортом, который помогает быть быстрым, сильным, ловким.

Эстафета «Метко в цель»

Пролезают в обруч, ползут на животе по скамейке, берут мешочек с песком и бросают в мешок, который держат два мальчика.

Пилюлькин обходит детей, опять смотрит горло, слушает.

Пилюлькин: Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?

Дети: Нет!

Пилюлькин: 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 подошёл к концу.
Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.
Гуляйте на свежем 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!!!

