

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 35

**Сценарий спортивного праздника,  
посвященного Всемирному Дню здоровья  
в старшей и подготовительной к школе группе  
«Быть здоровыми хотим!»**

Подготовили:  
воспитатель Гаркунова Н.С.

## Спортивный праздник «Быть здоровыми хотим»

**Цель:** Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей, развития умения использовать эти знания для своего оздоровления. Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** эмблемы, сундук с заданиями, атрибуты к играм, мяч, медали.

**Ход:**

*Под музыку дети входят в зал. Строятся и приветствуют друг друга*

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:** Мы желаем ему здоровья!

**Воспитатель:** А что такое здоровье?

**Воспитатель:** А кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей)

**Воспитатель:** Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

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. Для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом.

### Игра «Давайте поздравляемся»

Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, носом.

**Воспитатель:** Молодцы! А кто знает стихотворения о здоровье?

*Дети рассказывают стихотворения*

Всем ребятам наш привет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет –

Будете здоровы!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет!

Приучай себя к порядку –

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте крикнем, детвора,

Дню Здоровью: Ура! Ура! Ура!

**Воспитатель:** Но сначала мы с вами разделимся на команды. Первая команда «Солнышки», вторая «Тучки».

Команды представляются.

1. Мы- команда хоть куда. В спорте все мы мастера!

Будем бегать и играть, за победу воевать!

2. Умные, спортивные, ребята мы активные!

Ловкие, задорные, ко всему упорные!

**Воспитатель:** Чтобы быть в хорошей соревновательной форме и в отличном настроении давайте проведем разминку.

**Воспитатель:** Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать  
В круг все вместе становитесь,  
Дружно за руки беритесь!

### **Музыкальная разминка «У жирафа пятна, пятнышки везде!»**

**Воспитатель:** Ребята, разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Они у нас в этом чудесном сундучке. Вам понадобятся находчивость, смекалка и, конечно взаимовыручка.

**Воспитатель:** Победа сама не придет никогда  
Победу в борьбе добывают  
В победу частицу большого труда  
Задор, мастерство дополняет.

**Воспитатель:** Команды готовы к соревнованиям? Итак, «Заморочки из сундучка».

### **Заморочка 1 «Вкусовая»**

**Воспитатель:** Мы с вами уже говорили, что чтобы быть здоровым нужно не только спортом заниматься, но и правильно питаться и кушать полезные продукты.

### **Викторина о полезных продуктах.**

Командам по очереди зачитываются загадки.

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи

Меня в них ищи. (Капуста)

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

Круглое румяное.

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко)

Горит на грядке светофор,

И люди ждать согласны,

Пока зелёный ...

Не делается красным (помидор)

Она в коричневом мундире,

Сытнее овоща нет в мире.

На грядке куст её цветёт,

Под ним в земле она растёт. (картофель)

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин —

Это спелый... (апельсин)

Фруктовый он и сливочный,

На свете всех вкусней!

Он в пластиковых баночках

Для взрослых и детей. (Йогурт)

Она украсит винегреты

Ярко-алым, сочным цветом. (Свекла)

Будет крепок и высок

Тот, кто пьет морковный ... (сок).

Есть для защиты вместо рук –  
Зубастая головка.  
Микробы вредные вокруг  
Я истребляю ловко.  
Кто со мною незнаком?  
Называюсь я... (Чесноком)  
    Пчелки летом потрудились,  
    Чтоб зимой мы угостились.  
    Открывай пошире рот,  
    Ешь душистый, сладкий... (мед)  
Что за белые крупинки?  
Не зерно и не снежинки.  
Скисло молоко — и в срок  
Получили мы... (творог)  
    Что за белая водица  
    С фермы к нам в бидонах мчится?  
    Мы ответ нашли легко —  
    Это просто... (молоко)  
Из крупы ее сварили,  
Посолили, подсластили.  
Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (Каша)

**Воспитатель:** Молодцы! Вы хорошие знатоки полезных продуктов.

**Воспитатель:** А следующая заморочка – гигиеническая.

### **Заморочка 2 -«Гигиеническая»**

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Это мы сейчас проверим.

### **Эстафета «Перенеси предметы гигиены»**

Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

**Воспитатель:** Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

**Воспитатель:** А следующая заморочка – физкультурная.

### **Заморочка 3 – «Физкультурная»**

#### **Эстафета «Воздушный шар»**

Воздушный шар зажат двумя палочками. Донести до ориентира и вернуться назад.

#### **Эстафета «Полоса препятствий»**

Дети проходят полосу препятствий: Прыжки из обруча в обруч, проползти через дугу, пробежать вокруг ориентира и вернуться в свою команду.

#### **Эстафета «Передача мяча над головой»**

Первый передает мяч над головой следующему, так до последнего участника. Последний участник с мячом обегает команду и встает первым.

#### **Эстафета «Меткие стрелки»**

Каждый участник бежит до линии финиша, на которой лежит мешочек с песком, и старается попасть им в ведро-мишень, которое стоит на 5 м дальше финиша.

#### **Эстафета «Черепахи»**

Пройти до ориентира и обратно, не потеряв свой панцирь (таз).

**Воспитатель:** Молодцы! Вы были ловкие, быстрые и меткие.

#### **Заморочка 4 – «Интеллектуальная»**

**Воспитатель:** Мы провели разминку для тела, а теперь предлагаю потренировать свой мозг и заняться интеллектуальной деятельностью.

#### **Развивающая игра «Правда ли?»**

На ответ ДА – дети поднимают руки вверх и хлопают в ладоши, на ответ НЕТ – топают ногами и вертят головой.

Вопросы для команд: «Правда ли.....»

1. Что в правой стороне тела находится сердце?
2. Если вам необходимо позвонить в милицию, мы наберем 01?
3. Что если съесть грязное яблоко и запить его стаканом воды, ничего страшного не будет? В животике яблочко само помоеется!!!
4. Что 36,6 – нормальная температура тела человека?
5. Что от лука плачут ваши глаза?
6. Что кровь голубого цвета?
7. Что скорая помощь вызывается по номеру 03?
8. Что нужно чистить зубы только утром?
9. Что простуда возникает из-за переохлаждения организма?
10. Что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья?
11. Что витамины из аптеки совершенно безвредны и их можно есть в любом количестве?
12. Что курение очень опасно, и что детям вредно находиться рядом с курящим человеком, когда он курит?
13. Что мыть руки нужно перед каждым приемом пищи?
14. Что для детских зубов очень полезно грызть морковку и сухарики?

**Воспитатель:** Молодцы! Следующая заморочка – танцевальная.

#### **Заморочка 5 – «Танцевальная»**

**Воспитатель:** Нам здесь некогда скучать

Пора танцульки начинать.

**Воспитатель:** В круг все вместе становитесь,

Дружно за руки беритесь.

#### **Проводится танцевальная разминка «Буги-вуги»**

**Воспитатель:** А теперь немного отдохнём и сделаем массаж.

**Воспитатель:** Следующая заморочка –оздоровительная.

#### **Заморочка 6 – «Оздоровительная»**

##### **Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

Цель: профилактика простудных заболеваний (разработка М.Ю. Картушиной)

*Чтобы горло не болело,* Поглаживают ладонями шею мягкими  
*Мы его погладим смело.* движениями сверху вниз.  
*Чтоб не кашлять, не чихать,* Указательными пальцами  
*Надо носик растирать.* растирают крылья носа.  
*Лоб мы тоже разотрем,* Прикладывают ко лбу ладони «козырьком»  
*Ладоньку держим козырьком* и растирают его движениями в стороны  
*«Вилку» пальчиками сделай,* Раздвигают указательный и  
*Массируй ушки ты умело.* средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.  
*Знаем, знаем — да-да-да!* — Потирают ладони друг о друга.  
*Нам простуда не страшна!*

**Воспитатель:** На этом наш праздник подошел к концу.

**Воспитатель:** Дружите со спортом и будьте здоровы!

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, крикнем дружно – физкульт... ура!!!