

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок»

Сценарий спортивного праздника для детей средней группы с родителями «День здоровья»

Составил воспитатель:

Шуроченкова Е.В.

Г.Ельня

2021г.

Сценарий спортивного праздника для детей средней группы с родителями «День здоровья»

Шуроченкова Е.В.

Сценарий спортивного праздника для детей средней группы с родителями «День здоровья»

Цель: Пропаганда **здорового образа жизни.**

Задачи:

1. Продолжать укреплять **здоровье детей**, развивать физические качества
2. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.

Атрибуты и оборудование: игрушечные фрукты, овощи и ягоды (*по количеству детей*); 4 коробки; 2 стола; 4 корзины; «**дорожки здоровья**» 2 шт. ; костюм зайца и волка; маленькие мячи (*по количеству детей*); 4 конуса; предметы личной гигиены (2 полотенца; 2 зубные щетки; 2 мыла; 2 зубные пасты; 2 расчески; 2 мочалки; 2 пакетика бумажных носовых платков); 2 круга с изображением солнца и лучики (*по количеству детей*); плакат; буквы –**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**; тоннель; массажные мячи (*по количеству детей*); 4 обруча; музыкальное сопровождение, презентация.

Предварительная работа: беседы с детьми о **празднике**, разучивание стихотворений.

Сценарий спортивного праздника «День здоровья»

Ход праздника

Дети под музыку заходят в зал, идут по кругу и выстраиваются в одну шеренгу.

В зал заходит заяц (*марширует и кричит*):

Заяц: Внимание! Внимание!

Сегодня у нас **праздник**, посвященный Дню **Здоровья**.

(*Заяц делает разные упражнения и говорит слова*):

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам!

Заяц: Ой, куда это я попал? Вы кто? (*беседует с детьми*).

А я думал, что я у себя в лесу! У нас в лесу сегодня **праздник День Здоровья!**

Заяц: Ребята, а как вы понимаете, что такое **здоровье**? И что надо делать, что бы быть **здоровым**?

1 Ребенок:

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

2 Ребенок:

К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

Дети:

1. Делать утром зарядку обязательно;

2. Мыть руки перед едой;

3. Закаляться;

4. Чистить зубы утром и вечером перед сном;

5. Заниматься физкультурой и **спортом**;

Вот мы сейчас и будем заниматься физкультурой.

Под тревожную музыку вбегают Волк, держится за спину и сердце.

Волк: Физкульт привет! Наконец я тебя нашел, Заяц!

Заяц: Здравствуй Волк! Что с тобой? Ты **здоров**?

Волк: Я к вам так торопился, что устал и заболел!

Заяц: Что – то ты, Волк, какой-то слабый! (*поднимает руку Волку, рука падает*). А скажи - ка что ты делаешь по утрам?

Волк: Я ребята долго сплю, до полудня я храплю.

Заяц: Расскажи, но по порядку, часто делаешь зарядку? **Спортом занимаешься?**

Волк: Нет! Зарядки – то ребята я не делал никогда!

Заяц: Ребята, кажется, я знаю, как вылечить Волка. **День** нужно начинать с зарядки, ходьбы и бега. Становись вместе с нами в одну шеренгу.

Инструктор (*заяц*) показывает картинки, дети выполняют упражнения по показу.

Дети перестраиваются в одну колонну и выполняют упражнения в ходьбе и беге (лисичка- ходьба на носках; белочка -на пятках; медвежонок - на внешней стороне стопы; олененок - высоко поднимая колени; кошечка -идут как кошечки»; зайчик – прыжки на двух ногах, руки согнуты перед собой.

Перестроение по трое.

Весёлая зарядка под музыку

Дети под музыку выполняют зарядку с игрушечными фруктами и овощами.

Волк: Ох! Как хорошо-то! Я чувствую прилив сил! Нужно теперь подкрепиться, съем- ка я ход – дог.

Заяц: Неправильно ты питаешься! Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть **здоровым и сильным**.

Дети: Овощи и фрукты.

Заяц берет большую мягкую игрушку морковку и говорит:

Заяц: «Морковь Моркововна предлагает поиграть в игру: «*Найди полезные продукты - овощи и фрукты*»

Игра «*Найди полезные продукты - овощи и фрукты*»

Дети выстраиваются в две колонны. На финише в коробках лежат разные продукты. По сигналу первый участник бежит, берет фрукт или овощ и возвращается к старту и кладет в корзину. То же выполняет следующий участник. Чья команда быстрее наберет корзину с овощами, фруктами, та и выиграла.

Заяц: Молодцы ребята! Ешьте как можно больше овощей, фруктов, ягод, ведь это живые витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом.

Волк: Руки мыть! Ещё чего! Мне и так не плохо!

Заяц: От простой воды и мыла, у микробов тают силы. Будешь мыться, умываться, зубки чистить и тогда тебя простуда не достанет никогда!

Игра «*Собери предметы гигиены*»

На противоположной стороне на столе стоят две коробки. В одной коробке лежат различные предметы. Другая коробка пустая. По сигналу первый участник бежит к столу и берет из коробки с различными предметами только предметы личной гигиены или: зубную пасту; зубную щетку; мыло; полотенце; расческу; носовые бумажные платочки; мочалку и перекладывает в пустую коробку. Кто быстрее выполнит задание, та команда и победила.

Волк: Это правило я усвоил!

Заяц: Для того, чтобы не заболеть, нужно научиться делать массаж биологически активных зон. Вставай-ка, Волк, вместе с нашими ребятами, поучись.

Предложить **родителям** встать вместе с детьми и выполнить самомассаж.

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

«Белый мельник»:

Слова Действия

Белый-белый мельник

Сел на облака. Провести пальцами по лбу от середины к вискам).

Из мешка посыпалась

Белая мука. Легко постучать пальцами по щекам

Радуются дети,

Лепят колобки.

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа

Заплясали сани,

Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и **средний пальцы**, массировать точки перед собой и за ушными раковинами

Волк: Действительно, стало мне лучше. Буду делать такой массаж каждый день – **обязательно!**

Заяц: Сейчас наши ребята докажут тебе, что много знают о том, что нужно делать, чтобы не болеть.

Игра «*Это правда или нет*»

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

1. Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Ответ детей:

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспаться?

Ответ детей:

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Ответ детей:

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

Ответ детей:

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Ответ детей:

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет?

Ответ детей:

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ответ детей:

Ешь побольше витаминов –

И заболеешь ты ангиной?

Ответ детей:

Волк: Какие дети умные, сколько всего знают!

Заяц: Ещё одно правило! Это конечно же закаливание. Волк, а ты закаляешься?

Волк: Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода!

Заяц: Чтобы закаляться нужно, умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать! Дети, а вы любите солнышко? А давайте мы его сейчас соберем.

Эстафета *«Солнышко лучистое!»*

На противоположной стороне зала два круга с изображением солнца, но не хватает лучиков. На старте лежат лучики. Каждый участник берет один лучик, бежит по *«дорожкам здоровья»* к солнышку, кладет лучик и бежит обратно.

Волк: Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось!

Заяц: Волк, ты запомнил основные правила **здорового образа жизни**?

Волк: Запомнил! теперь я буду стараться делать всё правильно!

Дети садятся на стульчики. Каждому дается мячик для массажа. Дети вращают мячи между ладонями.

Заяц: А теперь мы попросим **родителей собрать простое**, но очень значимое слово в нашей жизни - это **ЗДОРОВЬЕ!**

Игра с родителями: Преодолей препятствие и собери слово «**ЗДОРОВЬЕ**».

Родители выстраиваются в одну колонну. На финише, возле солнышек – посередине стоят корзинки с игрушечными фруктами и овощами, лежат лучики (*желтые полоски -10 шт.*). По сигналу все участники преодолевают полосу препятствий, чтобы добраться до корзинок и лучиков.

1 этап: проползти через тоннель;

2 этап: прыжки в обруч на двух ногах с продвижением вперед;

3 этап: пробежать «змейкой» между конусами.

4 этап: собрать слово «**ЗДОРОВЬЕ**» из игрушечных фруктов и овощей и полосок-лучиков. Буквы, имеющие прямые линии собираются из полосок, закругленные буквы собираются из фруктов и овощей.

Волк: Ребята интересный **праздник у вас получился**, но обещайте, что и вы не **забудете эти правила!** Мне пора, до свидания ребята!

Заяц: Я рад видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, **здоровыми**, крепкими, сильными. Всегда ешьте много витаминов и занимайтесь физкультурой и **спортом!** До свидания, друзья!

Детям вручаются призы!