

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад №7 «Ромашка» г. Сальска

**Спортивный праздник
День здоровья
«В здоровом теле, здоровый
дух».**

Подготовили и выполнили:

Инструктор по физ. культуре – Коновалова В.А.

Воспитатели: Михайличенко В.С., Богомирская Т.Н.

Музыкальный руководитель – Акимова А.В.

2020г.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;
 2. Развивать морально –волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом;
 3. Дать детям понимание того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства; повышать защитные силы организма;
 4. закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека.
- Вызвать у детей положительные эмоции

Ход развлечения

Ведущий: Сегодня праздник, важный день,
Встретить нам его не лень.
Здоровья день, день красоты,
Его все любят – я и ты.
И все вокруг твердят всегда:
«Здоровым быть – вот это да!»

День здоровья – это праздник, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. И мы сегодня тоже покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Но для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом, ведь здороваться – это значит желать другому человеку здоровья! Здравствуйте ребята.

Дети отечают.

В зал входит медсестра Пилюлькина.

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

Ведущий: Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья!

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

Дети: Здоровы!

Пилюлькина: А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я, медсестра Пилюлькина, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорила. Для начала надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

Пилюлькина: Странно, ваши дети абсолютно здоровы...Вы таблетки им давали?

Ведущий: Нет!

Пилюлькина: А может микстуру или касторку?

Ведущий: Нет!

Пилюлькина: Не понятно! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

Ведущий: Сейчас они сами вам об этом расскажут.

1. Физкультуру я люблю,
На физкультуру я хожу.
Физкультура помогает,
Моё здоровье защищает.

2. Нам пилюли и микстуры

И в мороз и холода
Заменяет физкультура
И холодная вода.

3. Обливаюсь я водой,
Летом, осенью, зимой!
Я здоров как никогда,
И вам советую, друзья!

4. В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь сто лет-
Вот и весь секрет!

5. Летом будем загорать,
И под солнышком лежать.
Закаляемся мы так,
А это не простой пустяк!

6. Мы зарядку начинаем,
Прыгаем и приседаем.
Раз, два, три, раз, два, три,
Вот теперь здоровы мы!

Пилюлькина: Вы хотите сказать, что ваши дети делают каждый день зарядку и поэтому они не болеют?

Ведущий: Да, наши дети очень любят делать зарядку, посмотрите!

Дети встают в круг. Делают зарядку «Солнышко лучистое»

Пилюлькина: Да вы что, разве можно так прыгать, у них же температура будет подниматься! (достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, удивляется, что ни у кого нет температуры).

Ведущий: Да не нужен нашим детям градусник, мы лучше с ним поиграем! А вы, уважаемая медсестра Пилюлькина, не волнуйся, лучше посмотрите, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

Эстафета «Градусник»

Первый игрок бежит с «градусником» до стульчика, на котором сидит игрушка, ставит градусник и бежит обратно. Второй игрок бежит, вытаскивает градусник и передает его следующему игроку.

Пилюлькина: Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно правильно питаться? Может быть, вы даже знаете какая еда полезная, а какая – вредная?

Сейчас я проверю, если еда полезная – отвечайте «Да», если не полезная еда – отвечайте «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 грядда.
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: Молодцы, ребята, вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать полезную пищу, особенно овощи и фрукты.

Эстафета «Фрукты, овощи»

Под музыку вбегает баба Яга с обручем в руках и с мешком за спиной.

С криками «Баба Яга против!» оббегает площадку и, не дав сказать слово ведущему, ставит мешок на пол и начинает вращать обруч на талии. Затем достаёт из мешка гантели и начинает выполнять упражнения, после этого, положив гантели, достаёт баскетбольный мяч и начинает отбивать его об пол. Когда заканчивается музыка, баба Яга запыхавшись, продолжает ворчать, что она против.

Воспитатель: Баба Яга, что случилось и почему ты против?

Баба Яга: Да я против того, что вы без меня развлекаться решили! Ведь я каждый день тренировалась, а вы меня не позвали.

Воспитатель: Баба Яга, ты прости нас, пожалуйста. В следующий раз мы обязательно тебя будем приглашать на все наши спортивные мероприятия. А сейчас присоединяйся к нам. А мы продолжим.

Воспитатель:

Ребята, в этот чудный день
Прогоним мы тоску и лень
Будем бегать, прыгать и играть
Свое здоровье укреплять!

Воспитатель:

Ты, Яга, спортсменка разве?

Баба –Яга:

Не простая я спортсменка,
Я колдунья-рекордсменка!

Воспитатель: Что ты умеешь?

Расскажи по порядку:

Часто ли делаешь утром зарядку?

Баба –Яга:

Зарядка это диво!

И только с ней я выгляжу красиво...

Воспитатель: Но прежде чем начать соревнования, необходимо познакомиться с правилами. Итак, правила соревнований.

Баба Яга: Я, я знаю правила, можно я их назову?

Воспитатель: Конечно можно, баба Яга, ты называй правила, а ребята будут их внимательно слушать.

Баба Яга:

1. Внимательно слушать предложенное задание. Что непонятно, обязательно переспросить у ведущего.
2. Не выходить за линию старта.
3. Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не передал вам эстафету.
4. Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.
5. Выполнять задание нужно не только быстро, но и правильно.
6. Уважать своих соперников и товарищей по команде.
7. Хорошее настроение на протяжении всего праздника.

Баба яга дает старт всем эстафетам.

1. Эстафета «*Эстафетный бег*».

По команде дети бегут до колпачка и обратно передают эстафетную палочку следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

2. Эстафета «*Бег Змейкой*». По команде дети бегут змейкой между конусами до колпачка. Обратно по прямой, передают эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

3. Эстафета «*Бег с препятствиями*». По команде дети бегут прямо, перешагивая 3 препятствия, добегают до конуса, оббегают его и бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Танец на ускорение

4. Эстафета «*Переправа*» Первый участник пробегает в обруч, бежит змейкой, перешагивает препятствия и встает за финишным колпачком. Все участники команды делают то же самое, переправляясь, и встают за линией финиша друг за другом. Выигрывает та команда, последние два участника которой вперёд встанут в колонну за линией финиша и поднимут руки вверх.

Воспитатель: Все испытания прошли наши дети. А победила у нас дружба!

Бабе Яге присваивается звание «*Лучший спортивный помощник 2020*» и вручается медаль.

Детям вручают медали.

Ведущий: Наш спортивный праздник подошёл к концу.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.

Гуляйте на воздухе, не ешьте перед сном.

А летом спите с распахнутым окном.

Дружите с водой, купайтесь, обтирайтесь.

Зимой и летом физкультурой занимайтесь!

Ведь быть здоровым – это так здорово!!!

