

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад №7 «Ромашка» г. Сальска

Спортивный праздник «Будем здоровы!»

Подготовил и провел:
Инструктор по физической культуре
Коновалова В.А.

2021г.

Цель: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- Закрепить знания детей о понятии «здоровье»;
- Развивать физические качества, самостоятельную двигательную активность;
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Очень приятно видеть всех вас сегодня на нашем празднике здоровья.

Внимание! Внимание
Спешу вам сообщить
Сегодня в путешествие
Хочу вас пригласить!
За морями, за лесами.
Есть огромная страна
Страною «Здоровья» зовется она.
В путь дорогу собираемся
За здоровьем отправляемся.
Впереди препятствий много
Будет трудная дорога!
Чтоб ее преодолеть
Нам придется попотеть.

Ведущий: Все участники здоровы? (Отвечают хором – Да)

Бегать и играть готовы? (Отвечают хором – Да)

Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Разминка.

Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,
Руки тоже помогали, все махали да махали.
Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.
Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идем.
Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги.
Превратились дети в мишек
Прогуляться мишки вышли,
Бурые, мохнатые, мишки косолапые.
Превратились в петушков,
Ножки поднимаем

песню распеваем

«Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку», -

Превратились все в лошадок,

и теперь спешим, спешим,

на лошадаках, на лошадаках,

Резво скачут малыши.

Побежали наши ножки,

Побежали по дорожке,

И пока мы не устанем,

Мы бежать не перестанем.

Ведущий: Молодцы! Замечательно выполнили упражнения. Заниматься физкультурой полезно, весёлой физкультурой вдвойне. Ребята мы с вами оказались в стране Здоровья. Только почему здесь так тихо, что-то здесь не так, вам не кажется, ребята?

Под музыку выходит Тётушка Простуда с Микробом.

Тётушка Простуда: И чего кричите? Здоровья хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится. Я теперь здесь главная. А это мой верный помощник – микроб!

Микроб: Здравствуйте! (кланяется в разные стороны)

Ведущая: Ты – главная?!? Да ты посмотри на себя!

Тётушка Простуда: А что такое? (осматривает себя) Всё прекрасно! Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, в детский сад не ходят, болеют, кашляют, чихают. А моих верных друзей - микробов, любят все грязнули на свете! Микробушка, подтверди!

На середину площадки выходит «Микроб».

Микроб: Там, где грязь, живут микробы, мелкие - не увидеть.
Нас, микробов, очень много, невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мошек, в много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверушек, жить предпочитаем в вас.
Если грязными руками, кушать или трогать рот,
Неприменно от микробов сильно заболит живот.

(Тётушка Простуда чихает, кашляет)

Ведущая: Почему ты так чихаешь? Ребята, а вы уже догадались кто это?

Дети: Это простуда!

Ведущая: Да, это простуда!

Тётушка Простуда: Смотрите – ка, какие умные нашлись, узнали меня! Да, я - тётушка Простуда, я всегда болею, у меня не проходящий насморк. Апчхи!

Ведущая: погоди, погоди! Подальше от наших детей, ведь ты их сейчас заразишь всех простудой!

Тётушка Простуда: Конечно! Я так люблю, когда все болеют, кашляют. Красота! Вы от меня ничем не избавитесь! И вообще, как чихну на вас – сразу все заболеете!

Ведущая: Зря ты так думаешь, тётушка Простуда! Наши ребята прекрасно справятся с тобой. Не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

Дети: Есть витамины, спортом заниматься!

Тётушка Простуда: Ха-ха-ха! Давайте, справляйтесь!

1. Эстафета «Играем в хоккей». (Участник ведёт шар клюшкой по прямой, заводя его в обруч и возвращается обратно бегом, передает клюшку следующему игроку.)

2. Эстафета «Ведём мяч». (Игрок, передвигаясь бегом по прямой, ведёт мяч перед собой до конуса, огибает его, возвращается обратно, передает эстафету следующему игроку.)

Ведущий: Молодцы, ребята! Справились с заданием. Вот видишь Тётушка Простуда какие у нас дети ловкие и смелые.

Тётушка Простуда: А загадки отгадывать умеют?

Ведущая: Конечно умеют.

Тётушка Простуда: Сейчас мы проверим.

1. Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут. (футбол)

2. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
Там идёт игра -. (хоккей)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло)

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

5. Говорит дорожка —
Два вышитых конца:
Помылся хоть немножко,
Чернила смой с лица! —
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня! (Полотенце)

Ведущий: Справились наши дети с твоим заданием.

(Тётушка Простуда и Микроб с двух сторон бегут к детям и трогают их)

Ведущая: Ребята, а я знаю, кто поможет нам справиться с Простудой.

Есть на свете добрый врач, чуть услышит детский плач
в ранний час и в полночь, поспешит на помощь,
по дорогам по реке, по опасным тропам,

с чемоданчиком в руке, и с фонендоскопом,
и его не устрасит ни мороз, ни тряска,
он и в космос полетит, делать перевязку,
он на месте не сидит. Это доктор

Дети: Айболит.

(Звучит музыка входит Доктор Айболит)

Айболит: Да, я тот самый Айболит, что всех излечит, исцелит! Но к вам пришел я не затем, чтоб ставить градусники всем. Все здесь здоровы?

Дети: Да!!!

Айболит: А здоровье ребята - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые. А ещё чтобы быть здоровым надо правильно питаться.

Ведущая: Конечно Доктор Айболит, наши ребята всегда делают зарядку и знают какая еда вредная, а какая полезная.

Тётушка Простуда: Да-да-да!!!!. Мой помощничек Микроб как раз и хотел вам рассказать как нужно питаться. Микробушка, подтверди!

Микроб: Щааас! (достаёт по очереди картинки с изображением продуктов)
Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

Айболит: Да ты что такое говоришь, как вы думаете, ребята, «Хот-дог» полезная еда?

Дети: Нет!

Микроб: Знайте, дамы, господа: «Сникерс» - лучшая еда!

Айболит: Ребята, а может «Сникерс» быть полезным?

Дети: Нет!

Айболит: Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.

Айболит: Нет, микроб, ничего-то ты не знаешь про правильное питание. А вы, дети, знаете какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

Дети: Овощи, фрукты.

Айболит: Правильно!

3. Эстафета «Овощи и фрукты» (На противоположной стороне площадки лежат обручи с овощами и фруктами, по сигналу нужно перенести первой команде только овощи а второй фрукты, микробы и ангина выполняют задание не правильно, где фрукты кладут овощи и на оборот).

Тётушка Простуда: Микробушка пойдем отсюда, найдем других детей которые любят болеть а эти дети все здоровые (Простуда и микроб уходят).

Ведущая: Ребята, посмотрите мы справились с Простудой и Микробом. А я вам предлагаю еще одну эстафету.

4. Эстафета «Какая команда быстрее?» (Передача мяча между ног, последний получает мяч и бежит к ведущему, а он поднимает мяч.)

5. Эстафета «Прыжки в мешках». (Игроки встают в мешок и прыгают до ориентира и обратно.)

Ведущая: Спасибо Доктор Айболит, помог справиться с не прошенными гостями. Приходи к нам в гости.

Доктор Айболит: Ребята, а зато что вы были смелыми и ловкими, я приготовил для вас угощение (показывает яблоки) уходит.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Сегодня вы были ловкими, смелыми, сильными, умелыми, Быстрыми, весёлыми, дружными и задорными.