

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

**Спортивный праздник
День здоровья
«Солнце, воздух и вода - наши лучшие
друзья».**

**Подготовили и выполнили:
Инструктор по физ. культуре – Коновалова В.А.
Музыкальный руководитель – Акимова А.**

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.
5. Вызвать у детей положительные эмоции.

День здоровья

«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.»

Действующие лица:

Закаляйкин

Заболеякин

Доктор Айболит

Ход мероприятия:

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.

Ведущий: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? На спортивную площадку приглашаю, дети, вас. Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

1 Ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2 Ребёнок:

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

3 Ребёнок:

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4 Ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

5 Ребёнок:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

6 Ребёнок:

Вот Вам добрые советы,
В них запряваны секреты.
Чтоб здоровье сохранить – Научись его ценить!

Воспитатель: Сегодня ребята мы будем спортом заниматься, играть, веселиться, плясать и здоровье укреплять! Ребята мне кажется, что к нам кто-то идет.

Под музыку входит Закаляйкин.

Закаляйкин: Здравствуйте ребята! Я – **Закаляйкин**. Мне сказали, что в этом детском саду самые закаленные ребята, никогда не болеют, любят спорт и физкультуру, это правда?

Дети: Да!

Закаляйкин: А по утрам вы все кушаете кашу?

Дети: Да!

Закаляйкин: Значит, у вас есть силы, чтобы справиться с моими заданиями. А сейчас мы проверим, какие вы спортивные, ловкие и смелые. Но сначала нам нужно хорошенечко размяться.

Веселая зарядка

В зал заходит доктор Айболит.

Доктор Айболит: Минуточку, минуточку. Я, доктор Айболит, должен проверить, нет ли среди вас больных?

Закаляйкин: У нас все здоровы.

Доктор Айболит: А знаете ли вы, что значит быть здоровым?

Дети: Да!

Доктор Айболит: Вот сейчас я и проверю. Знаете ли вы, ребята, что полезно, а что вредно? Громко дайте мне ответ: что полезно, а что нет.

- Чистить зубы по утрам?
- А по вечерам?
- Кушать чипсы?
- Пить фанту и кока-колу?
- Мыть руки перед едой?
- Объедаться конфетами и мороженым?
- Гулять на свежем воздухе?
- Во время дождя ходить по лужам?
- Делать по утрам зарядку?
- Поздно ложиться спать?
- Кушать овощи и фрукты?

Эстафета «Соберем овощи и фрукты»

на противоположной от команд стороне зала разложены овощи и фрукты. Каждый из участников по очереди должен добежать до них, взять один фрукт (овощ), прибежать и положить в корзину.

Доктор Айболит: Ну что ж, молодцы, ребята, теперь я вижу, что все вы здоровы.

В зале появляется Заболейкин, укутанный в теплый шарф, шапку, одетый не по сезону.

Простудкин постоянно кашляет, чихает.

Доктор Айболит: А вот и больной. Ну-ка, больной, вы зачем к нам пожаловали, вы же заразите всех нас.

Заболейкин: Мне сказали, что здесь праздник здоровья, вот я и пришел к вам за здоровьем.

Доктор Айболит: Ах, так, для начала нужно вылечить больного. Ребята, а вы знаете, что нужно делать, если вы заболели?

Дети: Да!

Доктор Айболит: Несите Простудкину горячий чай с малиной, *(Заболейкин пьет чай, постепенно снимает шарф, шапку)*

Заболейкин: Ой, спасибо вам, доктор, спасибо вам, ребята, мне сразу стало легче.

Закаляйкин: Ну, а чтобы не болеть, нужно заниматься физкультурой и спортом, вот, например, как наши ребята.

Закаляйкин: А сейчас приступим к играм, эстафетам. Команды готовы к соревнованиям?

Дети: Да!

Закаляйкин: А ты, Заболейкин, готов? Тогда начинаем.

Эстафета «Передай флажок»

участники друг за другом по очереди с флажком бегут до ориентира и обратно, передают флажок следующему участнику.

Эстафета «Пронеси – не урони!»

участники друг за другом по очереди проносят в ложке теннисный мячик (яйцо), стараясь не уронить (не разбить), оббегают вокруг кегли, возвращаются и передают ложку с мячом следующему участнику.

Закаляйкин: Молодцы ребята, справились со всеми испытаниями. И предлагаю вашему вниманию загадки

Загадки:

1. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным
Заправляю сам кроватку, быстро делаю Зарядку
2. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет (*Спорт*)
3. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... (*велосипед*)
4. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка,
И, конечно, ... (*тренировка*)

Доктор Айболит. Ребята, а теперь мы поиграем в игру Передай пилюлю

Эстафета « Передай витаминку»

Дети, стоя в колонне друг за другом, передают мяч на вытянутых руках, последний участник, получив мяч, бежит вперед, и так до конца, пока первый участник не вернется на свое место.

Эстафета «Веселые мячи».

Участники должны допрыгать на гимнастическом мяче до корзины с маленькими мячиками, попасть мячиком в корзинку, вернуться на гимнастическом мяче к своей команде.

Доктор Айболит:

Вы, ребята, молодцы: храбрецы и удалцы,
Я вас всех благодарю,
И витаминки всем дарю
И тебе, Простудкин, я даю витаминку

Заболеякин:

Спасибо большое, теперь я буду закаляться
Физкультурой заниматься,
И водою обливаться.
Никогда не унывать
и здоровье укреплять
Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Воспитатель: Ребята наш праздник подошел к концу, мы справились со всеми заданиями. А победила у нас дружба!

Закаляйкин: А я для вас приготовил угощения.

