Сценарий спортивного праздника День здоровья. 2024

«Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим»

**Цель:** Создать радостное эмоциональное настроение, повысить интерес детей к физической культуре, здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- развивать внимание в играх и эстафетах в игровой форме развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, наблюдательность;
- расширить знания о режиме дня дошкольника;
- воспитывать в детях целеустремленность, учить взаимодействию в команде;
- формировать и развивать понятия о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах.

**Спортивный инвентарь:**гимнастические скамейки, плакат День здоровья, проигрыватель, флешка, лепестки Семицветика из бумаги с надписями слагаемых здоровья, обручи, желтые гимнастические палки, мешок, предметы гигиены, муляжи полезных и вредных продуктов,2 корзинки, мяч, мячи зелёного и жёлтого цветов согласно количеству детей, 2 плаката( с составляющими здоровья) и противоположный ЗОЖ.

**Ход мероприятия**

Ребята под музыку входят в спортивный зал и садятся на гимнастические скамейки.

**Физ.ин:**
Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать?**:** Ребята как вы думаете, как стать здоровым?
*(Ответы детей)*

**Физ.ин:** Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, и закаляться.
Приучай себя к порядку,
Делай по утрам зарядку.
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
У нас все по порядку!
Ну-ка, стройся на зарядку!
Зарядка под музыку.

(Весёлая зарядка под музыку!)\_

**Физ.ин:**Ребята, сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках цветка здоровья Цветка-Семицветика ». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием *«Здоровье».*
Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Ребята у ваших воспитателей был Цветок-Семицветик , на лепестках которого написаны главные составляющие нашего здоровья, а лепестки все разлетелись в разных направлениях, нам нужно собрать все эти лепестки, чтобы получился*«цветок Здоровья-*Цветик-Семицветик*»*
Ребята! Что же такое здоровье? *(Ответы детей.)*

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня мы приглашаем вас на поиски здоровья. Вам придется поучаствовать в играх и эстафетах, которые мы для вас приготовили.

**Первый лепесток** вы получаете за зарядку.

**Физ.ин:**За правильное выполнение заданий и прохождения эстафет вы будете получать по лепестку, чтобы потом собрать цветок целиком, вы узнаете эти секреты о сохранении своего здоровья. Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Ну что – вперед!
*(После каждой станции дети получают лепесток)*
***1.Станция «Закаливание»***
Кто из вас ребята знает.
Что закалке помогает,
И полезно нам всегда?
*(Ответ детей)*лама

**Физ.ин:**
Солнце, воздух и вода!
Наши лучшие друзья
Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?
*(ответы детей)*
Для того, чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны, и обливаться холодной водой.

**«Нарисуй солнышко»**
Ребята как вы думаете? Чтобы в спортивном зале стало еще ярче и теплее, и засветило солнышко, что нам нужно сделать. Ответы детей.
Задача детей изобразить солнце, из разных отрезков картона и выложить .
**Физ.ин:**Ребята, какие вы молодцы, вы придумали интересные способы изготовления солнышка и в спортивном зале стало тепло и светло, поэтому получаете лепесток.
***2.Станция «Режим дня»***
Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Режим дня»
Сейчас мы посмотрим, как вы хорошо знаете режимные моменты, что и когда нужно делать.
Дидактическая игра «режим дня» детям выдаются карточки с режимными моментами, нужно их собрать в правильной последовательности.
**Физ.ин:** Молодцы, ребята, **очередной лепесток** вы получаете и отправляемся дальше.
Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Гигиена». Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам загадки:

***3.Станция «Гигиена»***
1. По утрам и вечерам
Чистит - чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает *(зубная щетка)*.

2. Длинная дорожка,
Два вышитых конца,
Мягкая и чистая
После купания осушит меня *(полотенце)*

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,
Бывает душистым иль не пахнет совсем,
Разного цвета, размера и формы любой,
Но скользким бывает только с водой! *(мыло)*
4. Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила. *(расческа)*

5. Мыло и подружка
Помоют Андрюшку.
Подружка по спине плясала,
Спинка розовой стала. *(мочалка)*

Какие вы молодцы, вот вам еще **один лепесток здоровья**.
**Ведущий:** Ребята мы продолжаем наш путь и отправляемся на следующую станцию. Вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.
*(Ответы детей)*
Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?
***4.Станция «Правильное питание»***
**Физ.ин:** Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? Ответы детей. Ребята перед вами фрукты и овощи. Вам нужно разобрать фрукты в одну корзинку, а овощи в другую. Эстафета проводится бег змейкой.
**Физ.ин:** Ребята сейчас мы с вами закрепим ваши знания о полезных и вредных продуктах.
**Игра «Полезные и вредные продукты»**
Дети встают в круг, ведущий дает им мячик дети передают по кругу мячик под музыку, как только музыка останавливается, ребёнок у которого в руках мячик называет полезный или вредный продукт.
**Физ.ин***:* Молодцы ребята, вот вам **следующий лепесток**. И мы отправляемся дальше.
Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.
А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?
***5.Станция «Спортивно- витаминная»***
**Физ.ин:** Ребята, вы пришли на комбинированную станцию спорта и витаминов. Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья.

Чтоб оставаться здоровым, красивым

Нужно кушать витамины.

Расскажем, как всем витамины нужны

И для здоровья они нам важны!

Виноград и вишня лечат все сосуды,

Абрикос от сердца, груша от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и кислый он.

Помни истину простую- лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов-вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине-всем полезны витамины.

**Эстафета «Собери витамины»**

Группа делится на две команды. Команды строятся в две колонны.
На полу разбросаны маленькие мячики двух цветов(жёлтые и зелёные) по количеству детей, дети выбирают цвет, соответствующий команде. На противоположной стороне спортивного зала лежат витамины *(шарики)*, задача детей добежать «с кочки на кочку» до витамина, взять одну витаминку, положить витамины в корзину, вернуться обратно, передавая эстафету.

Команды получают **очередной лепесток.**

***6.Физкультурно-прыгательная станция.***Вы пришли на станцию физкультурная. От вас требуется сила, ловкость и выносливость, чтобы получить последний лепесток. Выполняется эстафета с прыжками из обруча в обруч. Дети делятся на две команды и строятся в две колоны. Перед ними лежать обручи в виде классиков. Дети берут в руки по два мяча и проходят эстафету прыжками. Какая команда быстрее пройдет эстафету та и побеждает.
**Фмз.ин:** Наше «Путешествие в страну Здоровья» завершилось. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?
*(ответы детей)*
Ребята, мы нашли с вами все части цветка здоровья. Давайте соберем цветок и вспомним из каких составляющих частей состоит цветок здоровья Цветик-семицветик *(зарядка, закаливание, соблюдение режима дня, соблюдение гигиены, правильное питание ,витамины, занятия физкультурой)*. Давайте тогда вместе соберем наш цветок. *(Дети собирают цветок здоровья)*.

**Физ.ин:** Ребята, вам понравилось наше приключение? Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка здоровья Цветика-семицветика и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом. Соблюдайте режим дня, занимайтесь физкультурой и будьте здоровы! До свидания!