

Сценарий спортивного праздника «День здоровья» в детском саду

Ведущий: На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас

(Под спортивный марш входят в зал дети)

Стихи

1 ребенок:

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.

2 ребенок:

Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.

3 ребенок:

К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаем
И ничуть не устаем!

Ведущий: в нашем празднике участвуют две команды:

«Крепыши» и «Здоровячки»

(команды говорят свои приветствия)

«Крепыши»

Давайте спортом заниматься!
Давайте будем закаляться,
И руки мыть не забывать
И день здоровья отмечать

«Здоровяки»

Навеки спортом верным быть
Здоровье с юности хранить
Не плакать и не унывать
Соперников не обижать
(салятся)

Ведущий: ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, что бы быть здоровым?

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, мы будем с вами соревноваться.

А судить наши соревнования будет жюри в составе:

1. _____
2. _____

Под тревожную музыку «влетает» Карлсон держится за спину и сердце.

Ведущая: Здравствуй Карлсон! что с тобой? Ты здоров?

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

Ведущая: А скажи – ка Карлсон что ты делаешь по утрам?

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

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

Карлсон: нет! Зарядки – то ребята я не делал никогда!

Ведущая: Ребята, кажется я знаю, как на вылечить Карлсона. День нужно начинать с зарядки. Становись вместе с нами в круг.

(весёлая зарядка под музыку)

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

Ведущая: Неправильно ты питаешься! Ребята какую еду, что нужно кушать, что бы быть здоровым и сильным.

Дети: Овощи и фрукты

Ведущая: Предлагаю поиграть в игру (1)«Собери овощи и фрукты»

Описание: на противоположной стороне зала лежат совместно овощи и фрукты команде «Крепыши» нужно собрать овощи, а команде «Здоровяки» фрукты.

По сигналу первый участник команды бежит до стола берёт нужный продукт и бежит к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда быстрее собравшая корзину.

Ведущая: Молодцы ребята! Сейчас пора богатая овощами, фруктами, ягодами. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом.

Карлсон: Руки мыть?! Ещё чего! Мне и так не плохо!

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

Предлагаю следующую игру «Собери банные принадлежности»

Описание: по сигналу первый участник бежит к столу с предметами личной гигиены, берёт нужный предмет (один), кладёт в корзинку и бежит к своей команде передаёт эстафету следующему участнику и т.д.

Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.

Карлсон: молодцы! Как замечательно после водных процедур!

Это правило я усвоил!

Ведущая: Следующее правило ЗОЖ. Следи за своей одеждой.

Карлсон: А что за ней следить?! Она ни куда не денется, одел на себя и носи сто лет!

Ведущая: За своими вещами нужно ухаживать: стирать, гладить, по необходимости зашивать.

Поиграем в игру «Постирай и повесь»

Описание: по сигналу первый участник бежит к стойке, где стоит таз с вещами, стирает одну вещь, вешает на верёвку и бежит обратно к своей команде, передаёт эстафету следующему.

Карлсон: Я запомнил это правило! Теперь буду ухаживать за своим гардеробом и конечно же не забывать про пропеллер!

Ведущая: Ещё одно правило! Это конечно же закаливание.

Карлсон, а ты закаляешься?

Карлсон: Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода!

Ведущая: Чтобы закаляться нужно умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!

Игра «Добавь лучики Солнцу»

Описание: На противоположной стороне зала лежат обручи, у каждого участника в руках лучик. По сигналу первый участник бежит к обручу, кладёт лучик, бежит обратно передаёт эстафету следующему участнику команды. Побеждает команда быстрее собравшая солнышко.

Карлсон: Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось!

Ведущая: Последнее правило для укрепления здоровья — это конечно же физкультура!

Ребята в детском саду занимаются спортом.

Карлсон: И я! И я! Тоже хочу заниматься спортом!

Ведущая: Последняя эстафета «Полоса препятствий»

В этой эстафете ребята проявят свои физические способности.

По сигналу первый участник обегает змейкой конусы, подлезает под дугой, добегая до мяча приседает с ним 5 раз, кладет мяч на место, возвращается к своей команде передаёт эстафету

следующему участнику.

Побеждает команда быстрее справившаяся с эстафетой.

Ведущая: Карлсон, ты запомнил основные правила здорового образа жизни?

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

Ведущая: А что бы ты не забыл, наши ребята споют частушки про Здоровый образ жизни.

Частушки

Все здоровый образ жизни
Мы с ребятами ведём,
Хоть ещё мы дошколята,
От взрослых мы не отстаём!

Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься, -
Станешь самым сильным ты!

Про таблетки и лекарства
Позабудьте навсегда,
Пусть у вас друзьями станут
Солнце, воздух и вода!

Вам понравились частушки?
Мы пропели их для вас!
Всем желаем мы здоровья
В этот светлый добрый час!

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

Ведущий: Настало время подвести итоги. Слово предоставляется жюри.
(оглашение результатов, награждение)

Ведущий: Мне очень радостно видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. И впредь всегда ешьте много витаминов и занимайтесь физкультурой и спортом! А в группе вас ждёт витаминный сюрприз. До свидания, друзья!