***Сценарий спортивного праздника для детей старшего дошкольного возраста.***

***"Путешествие в страну здоровья".***

***г. Михайловск***

 Воспитатель: Резвякова З.А.

**Цели и задачи:**

1. Формировать у дошкольников устойчивый интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.

2. Способствовать формированию положительных эмоций.

3. Совершенствовать умения и навыки, обогащать двигательный опыт совместными действиями.

4. Закреплять знания о витаминах;

5. Развивать внимание, двигательную память, согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.

6. Воспитывать дружеские взаимоотношения, формировать умение договариваться между собой

 Восп. Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдем в аптеку

И здоровым будет много лет.

 - Ребята, скажите, что обозначает слово «Здравствуйте»? (Ответы детей). Правильно, мы хотим с вами пожелать друг другу здоровья. Давайте отправимся с вами в путешествие, в страну «Здоровья».

- Что мы должны с вами взять с собой?

 Игра «Что взять с собой в путешествие? »

На столиках разложены предметы и картинки с изображением разных предметов. Задание: взять рюкзак и сложить в него все необходимые картинки и предметы, которые понадобятся для путешествия.

Воспитатель: Ну что ж, на первое время мы сделали запас продуктами и необходимым инвентарем. Но на весь путь нам этого не хватит, поэтому придется делать запасы по пути. Мне хотелось бы узнать: «А знаете ли вы, что самое главное в дороге»? (Ответы детей). Ну, конечно же, прежде всего дружба, без нее нам не преодолеть всех трудностей. Давайте споем песню о дружбе «Если с другом вышел в путь».

Под песню «Если с другом вышел в путь» дети начинают движение.

-Воспитатель: По тропинке с вами мы пойдем, она узкая, поэтому придется идти по одному. Идти нужно гуськом.

Ходьба в полном приседе, руки на поясе (коленях, идут в вперевалочку, как гуси, и со звуками га-га-га).

-Восп: Молодцы. Но впереди у нас с вами мостик, он не широкий, а какой? Правильно, узкий. Нужно быть осторожными, вдруг там доски где-то прогнили, или сломались.

Ходьба через пластины разного цвета: голубые (широким шагом, красные (с высоким подниманием колен) .

-Воспитатель: Мы с вами попали на болото .

Здесь нам необходимо быть особенно бдительными, к тому же у нас заканчиваются запасы питьевой воды, а болотная Кикимора всю воду превратила в болото. Посмотрим, вдруг у нее есть и хорошая вода.

Кикимора: Ох, как мне тоскливо здесь жить одной, наконец-то ко мне гости пришли, я хочу, чтобы вы остались со мной на болоте.

-Восп: Мы бы рады Кикимора пожить у тебя, но нас дома ждут родные. Если хочешь, мы с тобой поиграем.

Кикимора: Я очень люблю играть, мы со своими лягушками знаем только одну игру «Лягушки на болоте». Может, вы подскажите какую-то новую игру.

-Воспитатель: Наши ребята знают много игр, и сейчас в одну из них мы с тобой поиграем.

Подвижная игра «Паук и мухи»

Кикимора: Какая хорошая игра, теперь мы будем в нее играть со своими лягушками.

-Воспитатель: Дорогая Кикимурушка, у нас есть к тебе просьба: ты не могла бы пополнить наши запасы пресной водой?

Кикимора: Почему бы и нет, но у меня условие: ответьте на мои вопросы, а то я тоже хочу иметь крепкое здоровье, а вот какие фрукты и ягоды можно есть, а какие нельзя, не знаю.

Игра «Съедобное и не съедобное»

Кикимора: Ну, спасибо вам, ребятушки, теперь я знаю, что можно есть, а чего нельзя. Дам я вам питьевую воду. За ваши доброту хочу предупредить вас, что передвигаться по болоту опасно, особо будьте осторожными на кочках.

-Воспитатель: Ребята, будьте внимательными, повторите, как нужно передвигаться по болоту.

 Игра "Пройди болото".(Прыжки с кочки на кочку).

-Воспитатель: Ой, подул какой-то холодный ветер, я вижу, мы приближаемся к царству Снежной Королевы.

Снежная королева: Зачем пожаловали, я не жду гостей?

-Восп: Да не сердись, королева, мы идем в страну Здоровья, а чтобы здоровье было крепким, нужно пройти все испытания.

Снежная королева: Ой, да, пожалуйста, я люблю давать испытания.

Игра «Заморожу»

Все становятся в большой круг, берутся за руки и двигаются по кругу, дразнятся «Заморозь, заморозь … » После этого все опускают руки и разбегаются. Кого Снежная королева задела своей волшебной палочкой, тот останавливается и замирает, словно "замороженный"

Снежная королева: Какие вы молодцы. Так ловко уворачивались, быстро бегали, я не смогла никого заморозить. Думаю, что зима вам не страшна.

-Воспитатель: Ну, тогда, Королева, подскажи, как выбраться из твоих владений?

Игра «Лабиринт»

Выйдя из лабиринта. дети оказываются перед туннелю.

-Воспитатель: Будьте аккуратными. Проходите осторожно через туннель

-Воспитатель: Посмотрите внимательно, куда мы попали, это река, и какие-то джунгли, придется что-то придумать, как переправиться через нее. А вот и корабль. Помашем, чтобы нас увидели. Но, что это? Это пиратский корабль.

Пират: И позвольте вас спросить, как вы сюда попали, и что вы здесь забыли?

-Воспитатель: Здравствуйте. Мы ничего не потеряли, мы укрепляем здоровье.

Пират: Интересно, это как? Мы и так здоровы, сила есть в руках, больше нам ничего не надо.

-Воспитатель: Нет, вы ошибаетесь. Сейчас наши ребята подскажут вам, какие существуют способы укрепления здоровья. (Рассказ детей о пользе солнца, воздуха, воды, о том, что фрукты, овощи содержат очень много полезных витаминов, которые необходимы организму человека) .

Пират: А вот мы сейчас проверим, на что вы способны.

«Пройди с завязанными глазами по корме корабля» (Пройти по канату).

-Воспитатель: Мы справились с заданием, теперь вы поиграйте с нами.

Игра «Хорошо – плохо»:

Утро начинается,

Каждый улыбается.

Улыбаться… ХОРОШО.

Плакать – это… ПЛОХО.

Драться тоже очень… ПЛОХО.

Быть хорошим, добрым, дружным,

Это очень… ХОРОШО.

Занимайтесь все зарядкой

И не будете болеть.

Заболеешь… ПЛОХО.

Быть здоровым… ХОРОШО.

Умываться… ХОРОШО.

Быть грязнулей… ПЛОХО.

Если холодно и ветер,

Дождь наливает лужицы,

Каждый знает это… ПЛОХО.

Нам нельзя на улицу.

Пират: Ну, что ж, пожалуй, мы тоже сделаем хорошее дело, и отпустим вас домой.

-Воспитатель: Спасибо большое. Ребята мы с вами оказались на лесной полянке. Здесь очень много всяких насекомых, среди них есть и опасные, поэтому нужно смотреть внимательно.

«Полезные и опасные насекомые»

Теперь, пожалуй, можно и отдохнуть.

Динамическая пауза «Зарядка»

— Ну-ка, встанем по порядку.

Начинается зарядка!

Чтобы нам скорей проснуться,

Нужно дружно потянуться!

Ручки вверх мы поднимаем!

Даже тучки задеваем!

Руки вверх, стоя на носках (3—4 р.)

А теперь проснись головка,

Поворачивайся ловко!

Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево (по 2 р.)

Ручки просыпаются,

Туда- сюда качаются!

Взмахи руками вперёд-назад, в стороны -вниз (по 2 р.)

А теперь проснитесь ножки.

Наклоны с поглаживанием ног (2 р.)

И шагайте по дорожке!

Непродолжительная ходьба.

Воспитатель: А теперь ляжем на зеленую травку и полежим, погреемся под лучами весеннего солнышка – примем солнечные ванны.

Дети открывают глаза и оказываются на великолепном острове в море, вокруг пальмы.

-Воспитатель: Ребята, можно принять водные процедуры. Можно поплавать на водных лыжах, вот и катер.

Ходьба с выполнением упражнений плавания «Брасом», «Кролем на груди, «Кролем на спине»

-Воспитатель: Теперь нужно пополнить запас организма витаминами, которых очень много на наших огородах и в саду. А какие именно скажите вы сами (Ответы детей).

Витамин А

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины. А В С.

Игра "Собери урожай! "

-Воспитатель: Ребята, мы с вами пополнили запас нашего организма, укрепили его. Наш позвоночник не любит резких движений, ударов, толчков. От них он тоже может повредиться. Поэтому все упражнения для позвоночника рекомендуется выполнять спокойно, без резких движений.

Самые гибкие люди на земле – это йоги.

И сейчас у нас пройдут соревнования йогов.

Маленькие йоги

1. «Замок» Сцепить за спиной руки в замок

2. «Колечко» Из и. п. стоя на коленях, максимально отклониться назад

3. «Рыбка» Из и. п. стоя на коленях опустить плечи на пол.

4. «Уточка» Лежа на животе согнуть ноги в коленях, стараться коснуться носками ног затылка.

5. «Кораблик» Лежа на животе руками взяться за стопы, потянуться вверх.

6. «Мостик» На полу стопы и кисти

7. «Книжка» Из и. п. Сидя на полу руками тянуться к носкам ног, головой коснуться коленей.

8. «Улитка» Лежа на спине, прямые ноги поднять, завести за голову и коснуться пола.

-Воспитатель: Наступила пора нам заканчивать наше путешествие.

- Ребята, вам понравилось путешествие? Что больше всего запомнилось?

Мы всегда должны помнить, что:

Физкультура - это жизнь!

Про болезни позабудешь

И всегда здоровым будешь!

На прощание скажу.

Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься,

Витамины с грядки есть

Чтобы вовсе не болеть.