Сценарий для детей средних и старших групп)

Праздник спорта и здоровья.

**Краткое описание**

Основные задачи:  
- приучать детей к здоровому образу жизни;  
- совершенствовать двигательную активность детей;  
- закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье.

**Описание**

**Праздник спорта и здоровья.**(Сценарий для детей средних и старших групп)*Сентябрь,2013г.*Основные задачи: - приучать детей к здоровому образу жизни; - совершенствовать двигательную активность детей; - закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье.

 Игровые персонажи: доктор Неболейкин.

Оборудование: мячи маленькие пластмассовые, кубики, обручи, корзинки, , атрибуты к подвижным играм, таблички-станции , спортивный зал украшены флажками и воздушными шариками, на угощение – фрукты

.**Ход проведения праздника.**

Дети выстраиваются с педагогами в шеренги в зал входом буквой «П».

 Ведущая: На спортивную площадку Приглашаем, дети, вас. Праздник спорта и здоровья Начинаем мы сейчас! Всем, ребята, мой привет И такое слово: Спорт любите с детских лет, Будете здоровы! Ну-ка, дружно, детвора Крикнем все:

Дети: Физкульт – Ура! Спорт – помощник, Спорт – здоровье, Спорт – игра! Будут игры, будет смех И веселые забавы приготовлены для всех. Только помните спортсмены Каждый день свой непременно Начинают с физзарядки!*(Под слова ведущего выполняются движения)*Эй ребята, что грустите? На разминку становитесь, Справа – друг и слева – друг! Вместе все в веселый круг! Под веселые напевы Повернемся вправо, влево. Руки вверх и руки вниз, Снова вверх и наклонись! Вправо влево головою! Руки вверх, перед собою! Топни правою ногой! Вправо шаг, на месте стой! Топни левою ногой, влево шаг и снова стой! Повернись направо к другу, Правую дай руку другу. Повернись налево к другу, Левую дай другу руку. Шаг назад и два вперед! Влево вправо поворот! Покружимся, повернемся, Снова за руки возьмемся, Три шага вперед, дружок Станет тесным кружок.1.2,3,4,5 – попрошу на место встать.Молодцы, ребята! Вот теперь я вижу, что мы можем продолжить праздник. Ребята вы ходите быть здоровыми, спортивными, сильными? Тогда давайте отправимся в путешествие в Страну здоровья.За морями, за лесами.Есть огромная странаСтраною «Здоровья» зовется она.*(Обращаясь к детям).*Хотите побывать в этой стране? В путь дорогу собираемсяЗа здоровьем отправляемся.Каждая группа отправится в путь по станциям, обозначенным на карте, а в конце путешествия мы снова встретимся на этой площадке, и вы расскажите, что вы делали и чему научились в Стране здоровья. Становитесь в колонну за своими воспитателями и в добрый путь!  
  
**Станция «СПОРТИВНАЯ»**  
Ведущая:Приветствую вас на станции «Спортивная»

Сияет солнышко с утра,Ему мы очень рады,Ребята! Начинать пораВесёлую спартакиаду.Если хочешь стать умелым,Ловким, быстрым, смелым.Научись любить скакалки,Кольца, обручи и палки.Никогда не унывай,В цель мячами попадай.Вы готовы соревноваться?

Дети:Да!

Вед:Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись, в две команды становись!

**1.Эстафета «Кто вперед» или «Пролезь в обруч»**Для занятий, как известно,Обруч нам необходим.И красиво, и полезноУпражненье делать с ним.4 обруча разложены один за другим. Дети бегут к обручам, берут его двумя руками, поднимают над головой и пролезают через него. Обруч кладут на место и бегут к следующему обручу. Обратно возвращаются бегом по прямой

.**2. Эстафета «Прыгунки»**Пропрыгать из обруча в обруч в руках держать эстафетную палочку, возвращаясь в команду, передать ее следующему игроку.**\**

**3..Эстафета «Разгрузи машину»** Дети выстраиваются в шеренги. Перед первым игроком стоит корзина с кубиками, он берет из корзины по одному кубику и передает рядом стоящему игроку, тот следующему и так пока корзина не опустеет. Выигрывает та команда, которая первая разгрузит машину.**7.Эстафета «Двойной цепной паровозик» (**для средней и старшей групп).В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно оставляя первого и цепляя третьего и т.д.  
Чтоб проворным стать атлетом. Вам, напоследок – эстафета!!! Будем бегать быстро, дружно Победить вам очень нужно!  
**8. Эстафета «Эстафетная палочка».**Инвентарь: эстафетные палочки.Каждый участник бежит до ориентира и обратно, передавая эстафетную палочку.  
Ну, ребята, тренировкуПровели вы очень ловко.Всем спасибо за стараньеЗа задор и громкий смех,За огонь соревнования,Обеспечивший успех!  
Дети отправляются на следующую станцию, выстроившись паровозиком.  
  
**Станция «НЕБОЛЕЙКА»**Детей встречает доктор Неболейкин.Здравствуйте, ребята. Я живу в Стране Здоровья. Слово здравствуй похоже на слово здоровье. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. А вы хотите быть здоровыми? А что для этого нужно? (ответы детей).А с чего начинается день? (с зарядки)Чтобы мы никогда не болели,Чтобы щеки румянцем горели,Чтобы было здоровье в отличном порядке,Всем нужно с утра заниматься зарядкой.*(Под слова доктора Неболейкина дети в кругу выполняются движения)*Мы выходим на площадку, начинается зарядка,Шаг на месте – два вперёд, а потом наоборот.Руки вверх подняли выше, опустили – чётко дышим.Упражнение второе. Руки набок, ноги врозьТак давно уж повелось. Три наклона сделай вниз,На четыре поднимись!Гибкость всем нужна на свете, наклоняться будем, дети.Раз – направо, два – налево, приседанья каждый день,Прогоняют сон и лень.Приседай пониже – вырастешь повыше.В заключенье, в добрый час мы попрыгаем сейчас. Раз, два, три, четыре – в дружбе мы живём и в мире.  
Доктор Н.Мы зарядкой занимались,Хорошенечко размялись.Предлагаю вам задание –Мое первое испытание: помогите разобраться какие привычки вредные, а какие полезные для здоровья.· ***Игра «Хорошо-плохо»***1.Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это дети хорошо или это плохо?2.Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши!3.Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это дети хорошо или это плохо?4.Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Это дети хорошо или это плохо?5.Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это дети хорошо или это плохо?6.За здоровьем я слежу, на зарядку выхожу. Это дети хорошо или это плохо?7.Сплю, ребята, я полдня. Вы не трогайте меня. Это дети хорошо или это плохо?8.Ем морковку и салат. Витамины кушать рад. Это дети хорошо или это плохо? Доктор Н. Молодцы! С первым заданием справились.Чтобы испытания продолжатьПрошу загадку отгадать:В овощах живут и фруктахИ во многих есть продуктах,А кто летом в лес пойдетИх в ягодах найдет. (Витамины).— А для чего нам нужны витамины? (Правильно, они необходимы, чтобы все наши органы хорошо работали, а кости и мышцы нормально росли и развивались, так мы будем здоровыми и сильными).·

**Эстафета «Кто больше соберет витаминов»**Участвуют 2- команды. На противоположной от команды стороне находятся корзины с разноцветными шариками – витаминами. У первых игроков в руках деревянная ложка. Каждая команда должна перенести с помощью ложки все « витамины» в свою корзинку, стоящую около команд. Переносить можно только по одной «витамине». Выигрывает та команда, которая вперед перенесет к себе все «витаминки». Молодцы справились со вторым заданием. А ответьте мне на вопрос, в каких продуктах больше всего витаминов? (Дети перечисляют)Правильно во фруктах и овощах. А сейчас для вас последнее испытание. Хочу вас проверить, как хорошо вы знаете фрукты и овощи.· **Игра «Чудесный мешочек»**Дети по очереди выходят к доктору Неболейкину и на ощупь угадывают и называют фрукт или овощ из мешочка.Доктор Н.А теперь пора прощаться. Всем желаю закаляться ,Не болеть и не хворать-Физкультурниками стать.  
Прощаются, дети выстраиваются паровозиком и продолжают путешествие.  
  
**Станция «ПОИГРАЙ-КА»**  
Ведущая Я рада приветствовать вас в Стране здоровья. Моя станция называется «Поиграй –ка». Как вы думаете почему? Вы любите играть в подвижные игры? Какие игры вы знаете?Я приготовила для вас игры «Мы веселые ребята», «Не оставайся на полу», «Бездомный заяц». Какие качества тренируются и развиваются в этих играх? (ловкость, быстрота, внимательность и т.д.)Прежде чем начнем играть я хочу вас проверить какие вы ловкие, дружные. Готовы выполнить задание?

Проведем разминку:  
ü Пройти по узенькой дорожке;  
ü Влезть на гимнастическую стенку и приставными шагами перейти на третью гимнастическую стенку, спуститься вниз;  
ü Пройти по колесам, перешагивая с одного на другое;  
  
Ø Игра «Мы веселые ребята» ( старшая группа)  
  
Ø Игра «Поймай палку» (игра малой подвижности)  
  
ü Молодцы, ребята. Будьте всегда такими же ловкими, внимательными, быстрыми и сильными. Желаю вам здоровья и успехов в спорте.  
ü Дети выстраиваются паровозиком и отправляются на следующую станцию.  
  
**Итог – окончание путешествия.**  
Дети всех групп снова собираются на площадке перед центральным входом.  
Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Чему вы научились в Стране здоровья? Дети всех групп показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, во время путешествия по Стране здоровья вы потратили много сил и энергии, пора их восстановить для этого вас ждет приятный сюрприз на ваших участках – полезные витамины –фрукты . Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!