

Семенюк Елена Константиновна
инструктор по физической культуре
Детский сад №37 «Звёздочка» - филиал АН ДОО «Алмазик»
г. Удачный РС (Я);
Сценарий спортивного развлечения
«День Здоровья»
для детей 4-5 лет

Цель: формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание детей при выполнении физических упражнений;
- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений;
- повышение интереса у детей к физической культуре и спорту;
- воспитание доброты и взаимовыручки в команде.

Дети проходят в зал, выполняют построение.

Инструктор:

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня у нас пройдет праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

Инструктор: Ребята как вы думаете, как стать здоровым?

(Ответы детей)

1. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2. Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться!

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

4. У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

5. Чтобы ни один микроб,
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

6. Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —

Инструктор: Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, и закаляться.

Инструктор: Ребята, скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребенка? *(Ответы детей)*

Становитесь-ка ребята,
На весёлую зарядку!

Под музыкальное сопровождение дети выполняют зарядку.

Инструктор:

Внимание! Внимание!

А сейчас начинаем соревнование!

Для начало соревнований, мы с вами разделимся на две равные команды.

Ведущий: Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,

Вот полезная еда,
Витаминами полна!

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

8. Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

И полезно нам всегда?

(Ответ детей)

Ведущий:

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.

Эстафета «Солнышко»

На противоположной стороне площадки лежат обручи. У каждого участника в руках ленточки («лучики»). По сигналу первые участники бегут до обручей и прикладывают к ним «лучики», возвращаются, передают эстафету следующему участнику. Чья команда быстрее выложит «солнышко».

Эстафета «Отбери полезную еду»

По команде добегают «змейкой» между кеглями до обруча, в котором лежат овощи, фрукты, ягоды, грибы, пакеты из-под молока, сыра, сока и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в свои корзины. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнит задание.

Игра «Угадай предмет гигиены»

1. По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (зубная щетка).

2. Бывает семейным,

хозяйственным, банным,
Бывает душистым или не пахнет,
Разного цвета, размера и формы
любой,
Но скользким бывает только с
водой! *(мыло)*
3. Зубастая пила
В лес густой пошла.

Весь лес обходила,
Ничего не спилила. *(расческа)*
4. Мыло и подружка
Помоют Андрюшку.
Подружка по спине плясала,
Спинка розовой стала. *(мочалка)*

Найти на ощупь в мешочках предметы гигиены, назвать, что за предмет и сказать, для чего он нужен.

Эстафета «Умелый водитель»

(два автомобиля с верёвкой, 12 фишек – провести автомобили, не задев фишки).

Инструктор: Какой вид отдыха, на ваш взгляд, наилучший? *(Хлопни в ладошки)*

- Просмотр телевизора.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Занятия физкультурой.
- Чтение книг.
- Сон в хорошо проветренной комнате.
- Игры на компьютере
- Игры на свежем воздухе.

Инструктор : Отдохнули! Продолжаем наши соревнования.

Инструктор:

Коврики делаем необычные

Пуговичные, симпатичные.

Для здоровья очень важные,

Потому что они массажные.

Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

Раз, два, три – точно враз

На коврики нужно нам попасть.

Будем мы на них стоять,

Здоровье наше укреплять.

Эстафета «Передай быстро обручи»

Дети становятся в шеренгу, одна команда против другой, на одной стороне лежат обручи. По сигналу первый игрок берёт обруч, пролезает через него и отдаёт следующему игроку, а сам берёт следующий, последний игрок, пролезает через обруч и набрасывает на фишку. Побеждает команда, которая раньше закончила эстафету.

Спортивные загадки

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит это ... (баскетбол)

То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают ... (зарядку)

Как солдата нет без пушки,

Хоккеиста нет без ... (клюшки)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие... (коньки)
Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу (обруч)

Я люблю его смотреть.

Очень нравится «болеть».
И кричать всем вместе: «Гол!»
Лучшая игра - ... (футбол)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой... (велосипед)

Инструктор: Молодцы, все загадки отгадали правильно.

Мы никогда не унываем,
И с улыбкой на лице,
Потому что принимаем
Витамины А,В,С,Д, Е.

Эстафета «Передай витаминки»

По команде первый участник берёт из обруча по одной витаминке (шары разного цвета из сухого бассейна) и передаёт сверху над головой.

Последний участник складывает в свою корзину. Передаём быстро одну витамину за другой. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задание.

Инструктор: Спасибо что спортзал

Вы наш посетили,
Немножко здоровья,
Друг другу подарили.
Ведь это прекрасно –

Жить в радости, счастье!

Давайте дружить с физкультурой почаще!