Спортивный праздник для детей

старшего дошкольного возраста

**"Будь здоров"**

**Автор : Асеева Людмила Николаевна**

Место выполнения работы :

 МБДОУ детский сад

 №4 «Теремок»

 города Искитима

 Новосибирской области

 **2016г.**

**Предварительная работа:**
- беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.
**Цель:** Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и , к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

Участники: Ведущий, Простуда, Доктор Айболит, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада, узкие специалисты, родители (анкетирование).

Место проведения праздника:

**Спортивная площадка**

**Ведущий: Здравствуйте ,**ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День здоровья.

 Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!



зарядка под музыку. Неожиданно появляется «Простуда»

Простуда: Ой, я так спешила, бежала,

А на зарядку опоздала.

Ведущий: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети: Нет.

Простуда: Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я к вам оттуда.

( показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Простуда: Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу.

Ведущий: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

Простуда: Как подую я  на вас,

Как закашляю сейчас,

Всех болезнью заражу

И микробами награжу.

Ведущий: Ничего « Простуда» у тебя не получится.

Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще знаете о том ,как стать здоровыми .

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепит

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Простуда : Неужели у меня не получится никого заразить. Вы такие умные ,всё знаете как быть здоровыми.

Простуда: ну что же я приду следующий раз и проверю ваши знания, а кто ничего не знает, того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

**Ведущий:**Ребята, в гости к нам спешит Любимый доктор Айболит. Друзей здоровья нам покажет, О деле важном нам расскажет -Как быть сильным и отважным!

**Айболит:**  Здравствуйте, дети и взрослые! Я - тот самый Айболит, Что всех излечит, исцелит. Но к вам приехал не затем, Чтоб ставить градусники всем. Тани, Лили, Пети, Вовы – Здесь, надеюсь, все здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Айболит:**  Зубы чистите всегда?

**Дети:** Да!

**Айболит:**  А мочалка и вода с вами часто дружат?

**Дети:** Да!

**Айболит:** Знать хочу еще ответ: а неряхи есть тут?

 **Дети:** Нет!

*(Под мелодию "Чунга-чанга" (сл. Ю. Энтина, муз. В. Шаинского) выбегают микробы и поют песню.)*

Микробы *(поют):*Мы микробы - весело живем.

Мы - микробы - песенку поем.

Мы - микробы - очень любим грязь.

Мы - микробы - ненавидим вас.

Припев:

Всех, кто любит умываться,

Сам умеет причесаться,

Руки мыть и чистить зубы, -

Мы нелюбим.

А нерях,  грязнуль, лентяев,

Неумытых разгильдяев

Очень любим, очень любим.

**Ведущий:**Что нам делать, как нам быть?

Кто нас сможет защитить?

**Айболит:**Не волнуйтесь так, ребятки,

Отгадайте вы волшебные загадки

А они же в тот же час

Избавят от микробов вас.

*(Айболит показывает фокус с коробочкой с двойным дном. В ней по очереди появляются: мыло, зубная щетка и паста, расческа. Все предметы Айболит отдает микробам, и они убегают.)*

**Айболит:**  Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит,

Нам усердно служит.

*(Ответ: зубная щетка.)*

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

А зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *Ответ: расческа.)*

 Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне –

Пусть отмоет руки мне.

*(Ответ: мыло.)*

Вот и нет микробов больше.

Но придут они опять,

Если будешь забывать

Руки с мылом мыть почаще,

Не давать микробам счастья

Жить в грязи.

Зубы вечером и утром чисти регулярно.

Причесаться не забудь

И всегда опрятным будь.

**Обжора:** Я - Обжора Робин-Бобин.

Не могу пошевелиться,

Не умею я трудиться,

Тяжело мне и стоять,

Всегда хочется мне спать.

Только кушаю весь день.

Много кушать мне не лень.

**Айболит:** Кушать много очень вредно –

Шоколад и мармелад.

Каждому из вас известно:

Для организма - это яд!

**Обжора:** А не есть я не могу.

**Айболит:** Не волнуйся, помогу.

Голодовку отменяем,

Витамины принимаем.

**Обжора:** От таблеток сыт не будешь.

**Айболит:** Витамины находятся не в таблетках, а в продуктах питания, полезных для здоровья.

**Морковь** Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Буд ешь только здоровей!

 Я – толстый красный помидор,
Люблю детишек давних пор.
Я – витаминов сундучок,
А ну-ка, откуси бочок!

Я – и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок.

(Огурец)

**Айболит:**  Вы совершенно правы, дети. Но мы назвали не все витамины, потому что их очень много. А если их много, значит, и полезной пищи тоже много.

Ведущий:      Видишь, сколько съедобного назвали дети. Пища, в которой есть витамины, называется здоровой. Это значит, что перечисленные продукты не вредят нашему здоровью, а наоборот, его укрепляют. Но кроме здоровой пищи тебе нужно

знать еще об одном, чтобы, как все, мог ты бегать, играть, а не только есть и спать.

**Айболит:** Вам лениться не годится.

Помните, ребятки,

**Ведущий:** Делу - время, час - забаве.

Команда первая - направо.

Тут - вторая становись!

*(Ведущий организует спортивные соревнования.*

**Ведущий:** Все команды хорошо играли, Все сразу здоровые стали.

**Ведущий:** Вот настал момент прощания.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

**Айболит:** В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот и весь секрет!

Праздник завершать пора –

Крикнем празднику: "Ура!"