Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 34 «Колосок» города Белово»

**Сценарий спортивного праздника в старшей группе**

**«Береги здоровья с детства!»**

Белово

 2016

**Цель:** Приобщать детей, к здоровому образу жизни. Воспитывать у детей положительные эмоции, высокую двигательную активность, свободное и непринужденное взаимопонимание.

**Задачи:** 1. Умение заботится о своем здоровье.

2. Развивать потребность быть здоровым. Формировать представление о способах ухода за своим телом.

3. Воспитывать чувство взаимопомощи; Развивать двигательные навыки; Выполнять физические упражнения слажено и дружно; Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; Создать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование и материалы:** Костюм Карлсона, предметы личной гигиены для дидактической игры «Чудесный мешочек»,  шапочки-витамины (А, В, С, Д, Е). Корзины; 2 ложки; разноцветные шары; гимнастические мячи; малые мячи; 2 стула, 2 эстафетные палочки, гимнастическая скамейка, 2 обруча.

**Подготовительная работа:** Беседы с детьми про КГН. Знакомство с витаминами. Упражнять детей в выполнение ОВД.

**Ход праздника:**

**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! Ребята, вы ходите быть здоровыми, спортивными, сильными?

Чтобы мы никогда не болели,

Чтобы щеки румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься зарядкой.

**Ребенок 1:** Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка,

Шаг — на месте, два – вперед,

А потом наоборот (все маршируют на месте)

**Ребенок 2:** Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезни

Спасает нас она (все поднимают руки к плечам, вверх).

**Ребенок 3**: Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать (дети делают полуприседания)

**Ребенок 4:** Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься

Закаляйся, детвора. (дети делают повороты туловищем вправо, влево)

**Все вместе:** В добрый час , физкульт – УРА! (дети поднимают руки вверх)

**Ведущая:** а теперь я вам представлю участников нашей сегодняшней спортивной встречи… (стук в дверь, входит Карлсон).

**Карлсон:** Так, у них тут праздник, а меня не пригласили. А еще друзья называются!?

**Ведущий:** Карлсон, неужели это ты?

**Карлсон:** Он самый, в меру упитанный и очень воспитанный. Здравствуйте, детишки! Забыли меня? А что, угощений не будет?

**Ведущая:** Милый Карлсон, ты не исправим. У нас сегодня спортивный праздник. А ты любишь спорт?

**Карлсон:** Я больше люблю конфеты.

**Ведущая**: Наши дети тоже любят конфеты, но они еще любят спортом заниматься и любят витамины. Сейчас они нам покажут, какие они смелые, сильные , ловкие и умные.

**Карлсон:** Я с удовольствием посмотрю.

**Ведущая:** Итак, я представляю участников нашей встречи. Приветствуем их!!! Это: команда ***«*Здоровячки*»*** и команда ***«*Богатыри*»***.

В соревнованиях участвуют команды:

**Команда «Здоровячки»**

**Девиз:** Мы пришли сюда с тобой

Заниматься спортом

Будем бегать мы быстрей

Обойдем здесь всех скорей!

**Команда «Богатыри»**

**Девиз:** Крепкое здоровье-

Крепкая страна!

А нам в игре сегодня

Победа лишь нужна!

**Также представляю наше жюри:**

1. Дорожкина Г.Н – медсестра нашего детского сада
2. Иванова М.А – ст. Воспитатель
3. Петрова Н.П – родитель.

**Ведущая:** Начинаем развлеченье,

Будут игры, будет смех,

И веселье, и забавы

Приготовили для всех

**Объявляю первое состязание:** ***«Бег до стула и обратно»***

Дети строятся по командам. На другой стороне площадки стоят два стула. По сигналу первые дети бегут до стула, обегают его и быстро возвращаются в конец своей колоны. То-же самое повторяют другие играющие. Побеждает та команда, которая быстрее всех закончит эстафету.

**Карлсон:** Ребята сейчас мы с вами поиграем в дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем Карлсон читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

**Отгадывание загадок.**

Ускользает, как живое, Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я. А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится, И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится. Чем у волков, у медведей.

 (Мыло) (Расческа)

Пластмассовая спинка, И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка, Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит, А любому правду скажет –

Нам усердно служит. Все как есть ему покажет.

 (Зубная щетка) (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь, Хвостик из кости,

После ванной паренька. На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось – Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка. Чистить брюки и кафтан.

 ( Полотенце) (Щетка)

Жюри подводит итоги конкурса.

 **Второй конкурс *«Кто быстрее соберет мячики»*.**

Дети строятся по командам. Рядом с каждой командой стоят пустые корзинки. На другой стороне площадки на полу лежат два обруча, в которых лежат мячи. По сигналу воспитателя, по одному участнику от команды, бегут к своим обручам, берут из них по одному цветку. Затем возвращаются обратно и ставят цветы в корзинки. То-же самое повторяют другие играющие. Побеждает та команда, которая быстрее всех закончит эстафету.

 Жюри подводит итоги конкурса.

**Ведущая:**  Хорошенько мы размялись. Предлагаю вам задание – наше третье испытание: помогите разобраться, какие привычки вредные, а какие полезные для здоровья.

**Игра «Да - Нет»** ( Карлсон подсказывает детям не правильные ответы)

* Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. (нет)
* Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя.
* Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. (нет)
* Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать. (нет)
* За здоровьем я слежу, на зарядку выхожу. (да)
* Каша - вкусная еда. Это нам полезно? (да)
* Творог, сыр, кефир всегда нам полезны, дети? (да)
* Лук зеленый иногда нам полезен, дети? (да)
* В луже грязная вода нам полезна, дети? (нет) (Ответы детей команды **Богатыри**)
* Щи - отличная еда. Это нам полезно? (да)
* Мухоморный суп всегда - это нам полезно? (нет)
* Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)
* Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? (нет)
* Семь мороженных всегда есть полезно дети? (нет)
* Овощей растет гряда, овощи полезны? Да
* Объедаться – никогда! Это вредно дети? (да)
* Съесть мешок большой конфет… это вредно? Точно нет!
* Раз полезная еда – будем мы здоровы? Да!
* Ем морковку и салат, витаминам каждый рад. (Ответы детей команды **Здоровячки**)

Жюри подводит итоги конкурса.

**Ведущая:** Молодцы! С заданием справились. Чтобы испытания продолжать Прошу загадку отгадать:

В овощах живут и фруктах

И во многих есть продуктах,

А кто летом в лес пойдет

Их в ягодах найдет. (Витамины)

**Выходят дети-витамины.**

**ВИТАМИН А –**  Я витамин роста. Я помогу вам расти, а также сохраню зрение.

**ВИТАМИН В –** Я помогаю усваивать пищу.

**ВИТАМИН С –** Я укрепляю организм и защищаю от болезней.

**ВИТАМИНА Д** **–** Я  важен для роста и  укрепления костей.

**Витамин Е –**Меня зовут витамин Е. Я необходим для здоровья вашей кожи.

**Карлсон:**  А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей команды **Богатыри**,  витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах).

**ВИТАМИН А.**Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки, нужно кушать витамин А. Я живу  в оранжевых и красных овощах и фруктах.

**Ведущая:** Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш **витамин А?** (Ответы детей команды ***Здоровячки***. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах).

**Витамин В:**Меня вы можете найти в орехах, рисе, молоке, яйцах, мясе, рыбе.

**Витамин С:**Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями, очень нужен витамин С. Я живу во всем кислом.

**Карлсон**: Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей команды **Богатыри**. Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника).

**Витамин Д:** Я редко встречаюсь в привычных продуктах, овощах и фруктах. Меня вы можете найти в сыром  яичном желтке, твороге, сливочном масле, печени, морепродуктах.

**Витамин Е:** А я живу я в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей команды ***Здоровячки***.Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук).

**Ведущая:** 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). Все мы знаем - витамины для людей необходимы.

 **Конкурс** **четвертый:** «Кто больше соберет витаминов»

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».

Жюри подводит итоги конкурса.

**Ведущая:** Молодцы, справились с заданием.

**Карлсон:** Не ленись, не зевай ловко в цель попадай.

«Меткий стрелок» - На расстоянии двух метров перед каждой колонной положить корзину, дети по очереди бросают малые мячи, стараясь попасть в корзину. У кого больше попаданий, та команда и выиграла.

**Ведущая**: Чтоб не быть больным и хмурым, занимайся физкультурой! Тот, кто очень любит спорт, может быть собою горд.

**Ребенок:** Будем выше мяч бросать и ловить смелее

Если каждый день играть, станем здоровее

**Конкурс** **пятый:** Объявляется конкурс **«Ударь по мячу с завязанными глазами»** (с участием Карлсона)

От каждой команды выходят по одному родителю. Они должны с завязанными глазами ударить по мячу. Побеждает та команда, которая больше всего попадет по мячу.

Жюри подводит итог конкурса.

**Конкурс шестой: Кто быстрее надует шарик** (с участием Карлсона)

От каждой команды выходят по одному участнику. Под музыку каждый из участников начинает надувать шарик. Побеждает тот участник, у которого по окончанию музыки окажется больший по размеру шарик.

Жюри подводит итог конкурса

**Карлсон:** Ползать умеют почти все зверята.

Ползать умеют и наши ребята.

Скользить по скамейке нам очень легко –

Раз, два, подтянулся – и ты далеко!

**Конкурс седьмой: «Ползуны»**

Дети выполняют передвижение по гимнастической скамейке, лёжа на животе, подтягиваясь обеими руками одновременно (каждый ребёнок – по одному разу).

Жюри подводит итог конкурса.

**Ведущая:** Чтоб проворным стать атлетом вам, напоследок – эстафета!

Будем бегать быстро, дружно победить вам очень нужно!

**Эстафета «Эстафетная палочка».**

Каждый участник бежит до ориентира и обратно, передавая эстафетную палочку.

**Ведущая:** Ну, ребята, тренировку провели вы очень ловко.

Всем спасибо за старанье, за задор и громкий смех,

За огонь соревнования, обеспечивший успех!

 Ребята, вы молодцы! Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны, нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны. Здоровье свое бережем с малых лет, оно нас избавит от боли и бед. Спасибо всем, что пришли на наш замечательный праздник «Что нас делает здоровыми».

Жюри готовы объявить победителей. Слово предоставляется члену жюри Дорожкиной Г.Н.

Награждение участников состязаний.

**Ведущая:** Праздник веселый удался на славу!

Я думаю, всем он пришелся по нраву!

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте – здоровы, послушны, всегда добродушны!

**Карлсон:** Мне очень понравился праздник. Теперь я тоже буду обязательно заниматься спортом и буду есть витамины, чтобы быть здоровым. Обязательно буду соблюдать КГН. У меня для вас есть небольшой сюрприз, правда я хотел его сам съесть, но теперь я поделюсь им с вами. (Карлсон раздает фрукты детям).