

Спортивный праздник «День Здоровья» (в старших и подготовительных группах)

Мелехина Анастасия Викторовна
Инструктор по физической культуре
МДОУ « Детский сад № 182»

Персонажи: Грязнулька, ведущий

Ход праздника:

Под спортивный марш группы входят на площадку и встают напротив друг друга.

Ведущий : Доброе утро дорогие ребята! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о здоровье и здоровом образе жизни. Сегодня праздник «День Здоровья» .

Дети поют песню «Физкуль-Ура».

Ведущий : Быть здоровым это хорошо? Как вы думаете?

Ответы детей: Да ,хорошо .

Ведущий : А чтоб быть здоровым и вести здоровый образ жизни ,что нужно делать ?

Дети :Надо заниматься физкультурой, закаляться, чистить зубы утром и вечером, гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, умываться и мыть руки с мылом, правильно питаться, мыть фрукты и овощи перед едой, быть опрятными и аккуратными.

Ведущий: Правильно, нужно заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, конечно, следить за чистотой своего тела. И утром обязательно делать гимнастику.

Ведущий : дети давайте разминку сделаем .(Веселая разминка под музыку).

Вбегает Грязнулька . Он держится за сердце, за поясницу, охает.

Ведущий : Грязнулька , что с тобой, ты заболел? У ребят сегодня спортивный праздник День Здоровья.

Грязнулька : Опоздал! Я так спешил, торопился и... заболел.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват ,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

Ведущий : А скажи-ка, Грязнулька,
Чем ты занят по утрам?

Грязнулька : Я, ребята, долго сплю,
До полудня я храплю.

Ведущий : Расскажи, но по порядку,
Часто делаешь зарядку?
Спортом занимаешься?
Водою обливаешься?

Грязнулька : Нет! Зарядки-то, ребята,
Я не делал никогда!
Закаляться?
Страшно, братцы:
Ведь холодная вода!

Ведущий: Так все понятно с Грязнулькиным , нечего он не знает о здоровье и здоровом образе жизни. Дети ,а давайте своим примером покажем Грязнульке ,какие мы ловкие, быстрые , спортивные и тебя ,Грязнулькин приглашаем на спортивные эстафеты.

Во всех эстафетах участвует 10-12 человек ,равное количество девочек и мальчиков .

«Эстафета парами» (4 кубика и 2 стойки) Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Эстафета «Челночный бег» (20 обручей и 10 кубиков) Дети по очереди из обручей правой стороны переносят кубики в обручи на левой стороне.

Ведущий : сейчас **игра «Мышеловка»**. Игравшие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг-«мышеловку», остальные дети-«мышки»-они находятся вне круга. Игравшие ,изображающие мышеловку ,берутся за руки и начинают ходить по кругу , приговаривая:

«Ах ,как мыши надоели ,все погрузли ,все поели. Берегитесь же ,плутовки ,доберемся мы до вас».

Вам поставим мышеловки ,переловим всех сейчас.» Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх ,образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя «хлоп» ,дети стоящие в кругу ,опускают руки и приседают -мышеловка захлопнулась. Игравшие не успевшие выбежать из круга , считаются пойманными.

Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки .После того, как мышеловка захлопнулась ,нельзя подлезать под руки. Если в группе много детей ,то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух мышеловка.

Ведущий : а сейчас проверим какие мы быстрые и ловкие **эстафет** .На пол кладут 2 кегли разного цвета, на расстоянии 5-6 м от её концов ставят кубики. Двое детей лицом к своим кубиками . По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему кубику оббегают его возвращаются и поднимают кеглю вверх. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

«Полоса препятствий» (дети прыгают классики из обручей, затем перепрыгивают препятствие высота 40 см ,затем подлезают под дугу и передают эстафету следующему участнику).

Ведущий : Молодцы! А сейчас , дети , давайте покажем Грязнульке как мы умеем строиться в колонну ,шеренгу ,круг по сигналу.

Игра называется « Построй шеренгу ,круг ,колонну» Ход игры: дети свободно ходят в разных направлениях по всей площадке .В соответствии с

сигналом стараются быстро построиться в шеренгу , колонну ,круг .Соблюдать равенство в колонне и шеренге .Заранее указывается место для построения колонны, шеренги ,круга. В игре участвуют все группы. Распределить детей на 3-4 подгруппы.

Ведущий : Молодцы ребята, а теперь поиграем в игру . Встаньте все в рассыпную по всей площадке. Ведущий произносит слова первый раз и одновременно с залом показывает упражнение .Делит детей на две команды «Мальчики» и «Девочки» после выполнения упражнений ,о которых говорится в тексте ,команда «Мальчиков» хором кричит : «Хи-хи-хи!»,за командой мальчиков кричит команда «Девочек» «Ха-ха-ха!», все вместе : «Хо-хо-хо».

Руки к пяткам и ушам ,
На колени и к плечам
В стороны ,на пояс ,вверх,
А теперь веселый смех:
Мальчики: «Хи-хи-хи!»
Девочки : «Ха-ха-ха!»
А все вместе: «Хо-хо-хо!»

Ведущий : сейчас предлагаю потанцевать «Мы пойдем с начало вправо...» .После танца построение групп в две шеренги ,как в начале праздника ,на подведение итогов.

Ведущий : Ребята, а как вы думаете, что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Дети :Заниматься физкультурой, закаляться, чистить зубы утром и вечером, гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, умываться и мыть руки с мылом, правильно питаться, мыть фрукты и овощи перед едой, быть опрятными и аккуратными.

Ведущий : Грязнулькин , ты усвоил , что без физкультуры никуда.

Грязнулькин : Да ,теперь буду заниматься физкультурой ,правильно питаться ,закаляться.

Веселый танец “Чика-Рика”.

Ведущий : все правильно вы запомнили ,молодцы!!! На этом наш праздник подошел к концу , победила дружба ребята! Я желаю вам, дорогие дети:

Быть здоровыми и счастливыми!
Умными и красивыми!
Ловкими и смелыми!
Никогда не унывать, вместе весело шагать!

Ведущий и Грязнулькин машут им рукой. Группы под спортивный марш выходят с площадки.