Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 158»

***СЦЕНАРИЙ***

***спортивного праздника***

**Путешествие в страну «Здоровей-ка»**

Подготовил и провел: Артемичев Ф.П.

инструктор по физкультуре

**Цель:**

- повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни

**Задачи:**

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

- создавать радостное эмоциональное настроение.

**Ход праздника:**

Дети выходят под музыку в зал и садятся на стульчики.

**Ведущий:**

Здравствуйте, дети! Сегодня мы отмечаем праздник «День здоровья». Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей)

**Ведущий:** Сейчас я вам хочу рассказать одну легенду

*Звучит легкая музыка*

«Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету. Стали решать…. Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть умным», третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровьенадо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

**Ведущий:** Ребята, как вы бережете свое здоровье? *Ответы детей.*

**Ведущий:** Молодцы!

А кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И веселым целый день!

И у нас все по распорядку!

Стройтесь дети на зарядку!

**Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику.**

Неожиданно появляется **Простуда**

**Простуда:**

Еле – еле я иду

На зарядку не хочу

И с собой несу конфетки,

Все конфетки как таблетки.

**Ведущий:** Ребята, вы знаете, кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет.

**Простуда:**

Я вредная простуда

И пришла я к вам оттуда,

Где кашляют, чихают,

Про здоровье забывают

*(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)*

**Ведущий:** Простуда, а мы с ребятами тебя не боимся!

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

А на зарядку ты уже опоздала.

**Простуда:** Вот и хорошо!

Как подую я на вас,

Как закашляю сейчас,

Всех болезнью заражу

И микробом награжу. *(кашляет и чихает)*

**Ведущий:**

Ничего, Простуда, у тебя не получится. Наши детки каждый день занимаются физкультурой.

**-** Ребята давайте расскажем Простуде, что нужно делать, чтобы не болеть.

Я загадаю загадки, а дети постараются их отгадать.

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят … (Душ)

**Простуда:** Так что же, надо мыться под душем? Нет, я хочу быть грязной.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

**Простуда**: Фу, мыло в глаза попадет…

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь… (спорт)

**Простуда**: Еще и спортом заниматься?

**Педагог:** Конечно, чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом, правильно питаться и соблюдать правила гигиены,

**Простуда:** Ну ладно, подумаю.

**Ведущий:**

А еще, ребята, спешу вам сообщить,

Сегодня в путешествие хочу вас пригласить!

За морями, за лесами, есть огромная страна

И зовется «Здоровейкой» эта чудная страна!

*(обращаясь к детям).* Хотите побывать в этой стране?

**Дети:** Да!

**Ведущий:**Предлагаю отправиться туда на паровозе**.** Аты, Простуда, хочешь с нами?

**Простуда:**Не хочу, конечно, но ладно поеду.

**Ведущий:** Тогда в путь

*Дети строятся в круг и под музыку «паровозик – букашка» движутся к 1 станции*

**Ведущий: Первая станция «Будь внимателен»**

Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте.

**В:** Каша вкусная еда, это нам полезно? (да)

**В:** Лук зеленый иногда нам полезен, дети? (да)

**Пр:** В луже грязная вода нам полезна иногда? (нет)

**Пр:** Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? (нет)

**В:** Съесть большой мешок конфет это вредно дети? (да)

**В:** Овощей растет гряда, овощи полезны? (да)

Молодцы! Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А вот еще**,** Вас прошу я дать ответ, это правда или нет?

**В:** Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться? (да)

**Пр:** Никогда чтоб не хворать, надо целый день проспать? (нет)

**В:** Если хочешь сильным быть, со спортом надобно дружить? (да)

**Пр:** Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать! (нет)

**Пр:** Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить? (нет)

**В:** Ешь побольше витаминов – будешь сильным и красивым? (да)

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь очень строен и высок!

**Ведущий**: Молодцы, ребята!

Простуда а где же твои платочки?

**Простуда:** А их нет! Отправляемся дальше!

**Ведущий:** Предлагаю дальше отправиться на самолетах!

П/ игра «Самолеты»

**Ведущий:** Приземлились!

**Станция «Витаминная»**

**Ведущий:** Ребята, а вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми? На этой станции смешались все продукты. Нам нужно взять только - полезные!

**П/и «Кто быстрее наполнит корзинку полезными продуктами»**

**Ведущий:** Молодцы, простуда, а где же твой градусник?

**Простуда**: Ой, пропал! Едем дальше!

**Ведущий:** Предлагаю дальше отправиться на «Феррари»

Приехали!

**Станция «Спортивная»**

**Физ инструктор:** Здравствуйте ребята!

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

**Физ инструктор**: А вы ребята занимаетесь спортом? Отгадаете мою загадку?

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это… (мячик)

Ребята, назовите игры, в которых присутствует мяч?

Игра с мячом: «Назови виды спорта»

Следующая загадка:

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего

Я его кручу рукой,

И на шее, и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу. (обруч)

Стань-ка на снаряд, дружок.  
Раз – прыжок, и два – прыжок,  
Три – прыжок до потолка,  
В воздухе два кувырка!  
Что за чудо-сетка тут?  
Для прыжков снаряд — ...(БАТУТ)

Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.

До победного играть,

Никому не уступать! (ТЕННИС)

Какие летние виды спорта вы знаете?

Какие зимние виды спорта вы знаете?

Загадка:

Он на лыжах, но как птица,

Может в небе появиться.

Оттолкнётся и вперёд

Отправляется в полёт. (Прыжки с трамплина)

И в мишень спортсмен стреляет,

И на лыжах мчится он.

А вид спорта называют

Очень просто: (биатлон)  
  
**-** Молодцы!

Ведущий: Уважаемая простуда, а вы хотели бы поиграть с нашими ребятами?

**Простуда:** Да

Эстафеты 2-3шт.

**Ведущий:**

Вот и закончилось наше веселое путешествие по стране «Здоровей-ка». Вам понравилось?

Пока мы с вами путешествовали, вы стали более выносливыми, здоровыми, много знаете о полезных продуктах.

Посмотрите, что произошло с Простудой?

**Простуда превращается в Витаминку ( в корзинке вместо таблеток витамины для детей)**

**Простуда:**

Не таблетки, не микстура

Здесь в коробочке лежат,

Сок и витаминки

Для гостей и для ребят.

**Ведущий:** Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам.

**Простуда:** И никогда не простужаться! До свидания!

**Физ инструктор:** Будьте здоровы!