

Инструктор по ФК:

Григорян Маквала

Сценарий спортивного развлечения ко Дню Здоровья в средней группе «Будем сильными и смелыми»

Цель: создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

Задачи:

Образовательные: активизировать двигательную активность детей, **развивать быстроту**, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

Развивающие : **развивать** выдержку и внимание в играх и эстафетах; Воспитательные: воспитывать любовь к **спорту**, физической культуре;

Оборудование: фонограмма музыки для конкурсов, мячи, кегли, обручи, 2 гимнастические скамейки, 2 корзины, 2 эстафетные палочки, 2 маленькие корзинки, муляжи овощи и фрукты, дуги 4 шт.

Ход мероприятия:

Под музыку дети входят в зал, строятся.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «**День здоровья**» .

Всем известно, всем понятно, Что **здоровым быть приятно**, Только надо знать,

Как **здоровым стать**?

Ведущая: Как **здоровым стать**? Что такое **здоровье**?

(*Ответы детей*)

Ведущая: Да, **здоровье** - это когда человек **сильный**, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься **спортом**, закаляться, есть фрукты и овощи. Вы правы, быть **здоровым** -это значит не болеть, заниматься **спортом и закаляться**, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. (*ответы детей*) Ведущая: Да, правильно, молодцы! А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда? (*ответы детей*)

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Приучай себя к порядку, Делай по утрам зарядку. Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну – ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику

Ведущая:

Спорт, ребята, очень нужен Мы со **спортом крепко дружим**.

Спорт-помощник, спорт-здоровье, Спорт-игра, физкульт-ура! (все)

Ведущая: А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (*дети разделились на две команды*).

Я предлагаю название команд: Команда «**Смелчаки**» и команда «**Здоровяки**»

1 эстафета «Бег пингвинов»

Команды выстраиваются в колонны. Первый участник прыгает прыжками «пингвин» (ноги врозь, мяч между ног, до поворотной отметки, кладет мяч, обегает его, берет мяч, бежит к команде, встает позади колонны и передает мяч между ног, катнув его.

2 эстафета «Дружная парочка»

Исходное положение: Участники команды выстроены парами (*в две шеренги*). Два участника держатся за надувной шарик с двух сторон дальней от шара рукой. По сигналу, не отрывая рук от шарика, участники начинают движение вперед. Выполняется до поворотной отметки, обойдя которую, участники берут шарик двумя руками и возвращаются обратно бегом. Эстафета передается следующей паре передачей надувного шарика.

3 эстафета «Переправа»

Исходное положение: Участники команды выстроены парами (*в две шеренги*). Бег в парах: один участник становится на руки, второй держит его за ноги, вместе обегая препятствия (кегли, добегают до поворотной отметки и меняются местами).

Ведущий: Молодцы, ребята, вы **здорово** справились с заданиями! Это все потому, что дружите со **спортом**.

А сейчас, давайте поиграем в игру «*Да и нет*».

Чтоб **здоровым** оставаться нужно правильно питаться!

Вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать

«*ДА*», если не полезная – «*НЕТ*»

Игра «*Да и нет*» Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

Лук зеленый иногда Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда. Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда... Это нам полезно?

Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда Съесть полезно, детки?

Овощей растет гряда Овощи полезны?

Сок, компот иногда Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет Это вредно дети?

Лишь полезная еда На столе у нас всегда! А раз полезная еда
– **Будем мы здоровы?**

Ведущая: Продолжаем наши соревнования!

4 эстафета «Краб» первый игрок садится на корточки и упирается на руки отведенные за спину в таком положении на перегонки нужно оббежать поворотный флажок вернуться обратно и передать эстафету следующему.

5 эстафета. «Быстрые и сильные» сначала бежит направляющий до поворотного флажка оббегает его делает 5 отжиманий от пола возвращается и передает эстафету следующему.

6. Эстафета «Прыжок за прыжком» ноги вместе толчком двумя прыгает первый игрок, от места его приземления прыгает второй игрок и т. д. до последнего игрока, выигрывает команда прыгнувшая дальше.

Ведущая: Как мы уже говорили, что **здоровье это не только спорт**, поэтому в следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными.

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

- садиться за стол с невымытыми руками.

есть быстро, торопливо

- обязательно есть овощи и фрукты.

- после еды полоскать рот.

- за столом болтать, махать руками.

- тщательно пережевывать пищу.

- кушать только сладости.
- надо есть продукты, которые полезны для **здоровья**.
- перед едой надо всегда мыть руки.
- пищу нужно глотать не жуя.
- надо всегда облизывать тарелки после еды.
- когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

Дорогие ребята, теперь вы понимаете, что такое **здоровье**?
И что надо делать, чтобы быть **здоровыми**?

1. Делать утром зарядку обязательно.
2. Мыть руки перед едой.
3. Закаляться.
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном.
5. Заниматься физкультурой и **спортом**.

Я надеюсь, что вы всегда **будете** соблюдать эти правила.
(Подведение итогов и награждение команд)