

Сценарий спортивно – познавательного праздника «Мы здоровью скажем – ДА!»

Старшая группа

Муз. руководитель Троян И. Ю.
февраль 2022год

Цель: формирование у детей бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью.

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»:

- укреплять здоровье детей;
- формировать и совершенствовать у детей двигательные умения и навыки, физические качества, координационные способности;
- формировать у детей навыки бережного отношения к своему здоровью, привычку к здоровому образу жизни;
- способствовать привитию детям навыков личной гигиены;
- воспитывать у детей стремление самостоятельно следить и заботиться о своем здоровье.
- создать условия для разнообразной двигательной активности детей;
- создать положительный эмоциональный фон и хорошее настроение участникам праздника, доставить радость детям.

Образовательная область «Речевое развитие»:

- расширять и активизировать словарь детей по лексическим темам «Физкультура» и «Здоровый образ жизни»;
- упражнять детей в умении координировать речь с движением.

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни;
- расширять представления детей о различных способах ведения здорового образа жизни (закаливание, правильное питание, гигиена и др.).

Сценарий спортивно – познавательного праздника для детей подготовительных к школе групп «Мы здоровью скажем – ДА!»

Ход праздника

Звучит марш Дети, маршируя, входят в зал, делают круг почета и выстраиваются в шеренгу.

Ведущий: Здравствуйте, ребята и уважаемые взрослые! Сегодня здесь пройдет замечательный, очень нужный и полезный праздник под названием «Мы здоровью скажем – ДА!»

В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья». И это правда. И мы с вами сегодня поговорим о здоровье, потому что:

ДЕТИ

1. Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!

2 Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

3. В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты –
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

4 Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровыми всем быть.
От простой воды и мыла
У микробов тают силы.

5 Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся –
Позабудешь докторов.

Неожиданно раздается стук в дверь, звучит веселая музыка в зал заходит Незнайка (на нем шуба, сверху пуховая шаль, на голове меховая шапка, руки в огромных рукавицах, обмотан длинным шарфом так, что видны только глаза, на ногах — большие валенки).

Ведущий: Ой, ребята, кто – то к нам пришел, а кто – не пойму. Вы не знаете, кто это? Он как – то странно выглядит, закутанный весь...

Незнайка: (капризным голосом). Я Незнайка, и я не закутанный, я просто очень боюсь простудиться и заболеть!

Ведущий: Но ты так тепло одет, что можешь вспотеть и точно заболеть. Да и двигаться в такой одежде трудно. Ребята, как вы считаете, что из одежды лишнее у Незнайки, и как нужно правильно одеться? (ответы детей).

Незнайка: (возмущенно). Да вы что? А если я заболею? Да и зачем двигаться – то! Переставляй себе ноги и ладно! (Смешно переставляет поочередно ноги).

Ведущий: Не заболеешь, если послушаешь советы ребят! Ребята, давайте расскажем Незнайке, что нужно делать еще, кроме как правильно одеваться, чтобы не заболеть?

Ответы детей: (много гулять и двигаться, закаляться, делать утреннюю гимнастику, соблюдать правила гигиены, правильно питаться, заниматься физкультурой).

Ведущий: А самое главное – дружить со спортом!
В мире нет рецепта лучше –
Будь со спортом неразлучен!
Приучай себя к порядку,
Делай каждый день зарядку!

Ведущий: (обращается к Незнайке). Сейчас наши ребята покажут, как они любят заниматься физкультурой и делать по утрам зарядку, а мы приглашаем тебя на зарядку вместе с нами, только сними, пожалуйста, теплую одежду.

Незнайка: Не — е — е, я только шапку! (Снимает шапку и встает вместе с детьми)

Песня с движениями «ЗАРЯДКА»

Ведущий: Ну как, Незнайка, тебе понравилось наша зарядка?

Незнайка: Да, здорово, даже жарко стало! Я, пожалуй, шарф и варежки сниму.

Ведущий: Ребята, я думаю, что Незнайка попала к нам очень кстати. Он, как мы все видим, совсем немного знает о здоровье. Незнайка, а скажи, пожалуйста, как ты питаешься? Что ты кушаешь на завтрак, обед и ужин?

Незнайка: О – о – о, питаюсь я очень хорошо! И какая разница – завтрак, ужин или обед? Я целый день могу кушать шоколадные конфетки и запивать их лимонадиком, обожаю пирожные и тортики с кремом. А как мне нравится хрустеть чипсами и смотреть мультфильмы! (Незнайка, облизываясь и поглаживая живот, мечтательно смотрит в сторону).

Ведущий: Вот это да! Вот так питание! Ребята, правильное питание у Незнайки? (Дети отвечают). Давайте поиграем сейчас в игру «Вредно – полезно», а ты, Незнайка, вместе с нами отвечай

Игра «Вредно – полезно»

Ведущий: Отвечайте: «Нет или да».

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (Да)

С лужи грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряде.

Овощи полезны? (Да)

Чипсы вкусная еда

Нам они полезны? (Нет)

Сок, компоты иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Нам полезно, дети? (Нет)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Ведущий: Ну что же, вы молодцы, не ошибались, и я надеюсь, что вы будете кушать всегда только полезные продукты. А ты, Незнайка, понял, какие

продукты питания полезные, а какие вредные для нашего здоровья?
(Незнайка отвечает).

Ведущий: Ну, а сейчас пришло время подвигаться и поиграть, потому что:
Движение – это путь к здоровью.

Незнайка: Ой, можно мне с вами? (тянет руку). Я даже согласен снять валенки и шубу!

Ведущий: Не можно, а нужно! Вставай, играй и двигайся вместе с нами, и ты поймешь, как это полезно – двигаться и играть!

Ведущий: У нас есть две команды. Первая команда будет называться «Витаминки», а вторая «Апельсинки».

Игра «Овощи и фрукты, полезные продукты»

Описание: *дети делятся на две команды. Муляжи овощей и фруктов лежат в обручах, их надо по одному перенести в корзинки.*

Игра «Чей кружок быстрее соберется?»

Описание: *дети стоят в нескольких кругах. По сигналу под музыку все разбегаются врассыпную, выполняют танцевальные движения. Как только музыка остановится, все дети должны встать в свой круг и, взявшись за руки, поднять сцепленные руки вверх. Игра повторяется несколько раз.*

Незнайка: Ох, ребята, спасибо вам большое! Наигрался от души! Да, двигаться и играть – это правда очень здорово и весело!

Ведущий: Но это еще не все для нашего здоровья.

Гигиену соблюдать – для здоровья важно,

Умываться, чистить зубы – это должен каждый.

Сейчас я загадаю вам загадки о предметах гигиены, которые помогают нам быть здоровыми, чистыми и аккуратными, а вы внимательно слушайте и постарайтесь их отгадать:

1. Разгрызёшь стальные трубы,

Если будешь чистить...(зубы)

2. Все она по волосам,

Ходит тут и ходит там,

Где проходит, не спеша (расческа)

3. Оно вкусно очень пахнет,

В мыльнице оно живет.

Всех микробов убивает.

Быстро очень, без хлопот.. (Мыло)

4. Что чистым быть помогает нам всегда

Ну, конечно же (вода)

5. Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою — что это такое? (Полотенце)

6. Лёг в карман и караулит – рёву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слёз, не забудет и про нос. (Носовой платок)

Ведущий: Молодцы, ребята, без труда отгадали все загадки. Значит, с гигиеной у вас все в порядке! Но и это еще не все. Чтобы быть здоровыми, нужно соблюдать режим дня. Кто из вас знает, что такое режим?

Незнайка: (кричит). Я знаю! Я знаю! Это когда: утром веселятся, днём спят, вечером прыгают и скачут, а ночью — едят!

Ведущий: Ребята, как вы думаете, такой режим правильный? (Дети называют правильные ответы. С помощью ведущего дети уточняют, что они могут делать утром, днем, вечером и ночью).

Ведущий: Вот сейчас мы и поиграем в игру «Утро, день, вечер, ночь», и научим Незнайку соблюдать правильный режим. Будьте внимательны!

Игра «Утро, день, вечер, ночь»

Описание: дети встают врассыпную по всему залу. Звучит фонограмма из нарезок песен в произвольном порядке. Дети выполняют соответствующие движения:

«Утро» - дети делают зарядку: дети выполняют упражнение «руки вперед, вверх, в стороны, вниз»

«День» — дети гуляют: дети шагают на месте, энергично работая руками и поднимая колени .

«Вечер» — дети играют: дети садятся на пол по-турецки, делают движения руками «моторчики»

«Ночь» — дети спят: дети приседают на корточки, сложив ладони вместе и положив на них голову, закрывают глаза

Ведущий: Молодцы и ребята, и Незнайка! Теперь он точно не перепутает день с ночью, а утро с вечером.

Ведущий: Приглашаю наши команды и Незнайку на веселую эстафету.

Эстафета полос препятствий - «Будь здоров»

Описание: участники команд по очереди проходят полосу препятствий (пробегают по массажной дорожке, проползают под дугами, перелезают через препятствие, прыгают из обруча в обруч, в конце выбирают микроб (мячик с наклеенными злыми глазами) и бросают его в корзину, берут витаминку (мячик с наклеенной улыбкой) и бегут по прямой к своим командам.

Ведущий: Наши команды проявили быстроту, ловкость и умение действовать дружно и слаженно. Молодцы!

Незнайка: Да, я сегодня многое узнал и понял. Спасибо вам, ребята, большое! Я теперь буду заботиться о своем здоровье, закаляться и физкультурой заниматься, гигиену соблюдать и правильно питаться!

Ведущий: Если очень захотеть взрослым всем и детям,
Можно жить и не болеть никогда на свете.
Мы хотим вам дать совет, как дожить до сотни лет.
Зарядкой заниматься, почаще умываться,
Конечно, закаляться. Конфеты не жевать!
Морковку, кашу кушать и маму с папой слушать,
А вместо телевизора на улице гулять!

Незнайка: Сегодня мы услышали добрые советы,
В них и спрятаны ценные секреты,
Как здоровье сохранить, научиться его ценить!
Эти правила важны, мы запомнить их должны!

Ведущий: А сейчас приглашаю всех, и детей, и взрослых, на веселую дискотеку, ведь танец тоже помогает быть здоровым. Танец – это движение и хорошее настроение!

Танцы

Ведущий: Наш праздник «Мы здоровью скажем – ДА!» подходит к концу.
Будьте все здоровы!