**Сценарий спортивного праздника**

**для детей старших и подготовительных групп**

**«Здоровье – это здорово!»**

**Цель –**пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

– продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества;

– закреплять культурно – гигиенические навыки;

– прививать любовь к спорту и физкультуре;

– развивать основные физические качества: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений;

– пополнить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых они содержаться;

– расширить знания детей о лекарственных растениях;

– воспитывать взаимовыручку, смелость, чувство товарищества, уверенность;

– создание положительного эмоционального настроя.

**Ход праздника**

**Инструктор:**Доброе утро ребята! У нас сегодня большой праздник «День здоровья!». Каждый год 7 апреля наша страна отмечает Всемирный день здоровья! Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

**1ребёнок:**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**2 ребёнок:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

**3 ребёнок:**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4 ребёнок:**

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

**5 ребёнок:**

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**6 ребёнок:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**7 ребёнок:**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

**8 ребёнок:**

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**Инструктор:**Сегодня у нас праздник здоровья, и нам нужно узнать, все ли здоровы. Давайте вас обследуем.

**Игра «36,6»**

Дети встают в круг. Одному участнику выдаётся большой градусник из картона и ставится подмышку. Дети должны передать его другому участнику, не трогая его руками.

 В мире не существует ничего ценнее здоровья. А чтобы сохранить его на долгие – мы должны о нём заботиться, и укреплять его: заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Ведь не даром говорят: «Движение – это жизнь». Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять своё тело.

 Ребята, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься.

Давайте разделимся на две команды.

1. **Команда «Крепыши»**
2. **Команда «Здоровяки»**

*Под музыку в зал входит чумазая, косолапая девочка – Грязнуля, чихает.*

**Инструктор:**Ой! Это кто же к нам такой чумазый пришёл? Здравствуй девочка!

**Грязнуля:**Здравствуйте! Все меня зовут Грязнуля.

**Инструктор:**Так это потому, что ты вся чумазая. *(Грязнуля чихает)* Ещё и болеешь! У нас здесь только здоровые дети!

*(Грязнуля расстраивается, идёт обратно..)*

**Инструктор:**А хотя подожди, оставайся, мы тебя сейчас научим, что нужно делать, чтобы не болеть.

Быть здоровыми нашим ребятам помогает правильное питание. *(обращается к Грязнуле)* А что ты кушаешь?

**Грязнуля:** шоколадки, чипсики, гамбургеры, а ещё если с газировкой… Ммм…

**Инструктор:** Ой – ой… Грязнуля… Не удивительно что ты болеешь. В нашем рационе должно быть достаточное количество овощей и фруктов. Мы сейчас проведем эстафету «Витамины», а ты смотри и запоминай.

1. **Эстафета:**«Витамины»

На полу каждая команда собирает в свою корзину как можно больше овощей и фруктов.  После чего участники называют, какие фрукты, и овощи они собрали. Ребята, а давайте поиграем в игру «ДА – Нет».

1. **Общая игра: «Да –Нет»**

Каша вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Будет нам полезна? *(Нет)*

Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик пить всегда

Нам полезно, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! *(Да)*.

**Ведущий:** Ребята, а как вы думаете что еще может быть полезным, кроме продуктов?

Слайды :

1. «Ты растение не тронь –

       жжется больно, как огонь»

*(крапива).*

***Крапива*** – лекарственное растение.

 – применяется в медицине: для быстрого заживления ран, при ангине полоскают горло отваром, а при сильном кашле его пьют;

– применяется в косметологии, для ополаскивания волос для придания им блиска и густоты;

– из её листьев готовят супы, салаты. Не один раз благодаря своей питательности она выручала народ в тяжёлые годы испытаний.

1. «Тонкий стебель у дорожки, на конце его сережки.

На земле лежат листки – маленькие лопушки»

                                                    *(подорожник).*

***Подорожник*** – лекарственное растение.

 – в медицине:  при болезнях органов пищеварения, при лечении бронхита, для заживления ран.

1. Белая корзинка,
Золотое донце.
В ней лежит росинка
И сверкает солнце.
Мы домой ее возьмем
И на стол поставим.
Если вдруг мы прихворнем –
Мы ее заварим.

*(ромашка)*

***Ромашка –***лекарственное растение.

***–***применяется в косметологии и народной медицине. Отвар из ромашки применяют для умывания, а также настоем принято полоскать волосы для придания им мягкости и блеска, для укрепления волос.

**Инструктор:** Но кроме правильного питания, надо закаляться.

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

1. **Эстафета:**«Закаливание»

По одному участнику добегают на другой конец зала, встают в таз, выполняют приседание. Возвращаются  к своей команде. Эстафету передают рукой.

**Инструктор:** Грязнуля, а что же с твоими ногами?  Они болят у тебя?

Чтоб здоровы были ножки, мы пройдемся по дорожке.

1. **Эстафета:**«Здоровые ножки»

Один игрок от каждой команды бежит по массажным дорожкам, прыгают по кочкам до ориентиров, обратно возвращаются бегом, передавая эстафету следующему игроку.

**Инструктор:**Грязнуля, посмотри какая ты грязная, представь только, сколько на тебе микробов! Чистота залог здоровья! А вы ребята соблюдаете правила гигиены?

**Грязнуля:** Ну раз вы такие умные, тогда вы с легкостью отгадаете мои загадки.

1. Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его я,

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится.

*(Мыло)*

1. Хожу брожу не по лесам,

 А по усам, по волосам.

 И зубы у меня длинней,

 Чем у волков и медведей.

*(Расческа)*

1. Пластмассовая спинка,

 Жесткая щетинка,

 С зубной пастой дружит,

 Нам усердно служит.

*(Зубная щетка)*

1. Мягкое, пушистое
Беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой
Буду чистый и сухой.

*(Полотенце)*

1. Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю.

*(Мочалка)*

1. **Эстафета « Мойдодыр»**

 Участники выстраиваются в 2 колонны. Первый участник бежит до стульчика на котором висит полотенце, имитация умывания, вытирает лицо. Вешает полотенце обратно на стул и возвращается к себе в команду передав эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

1. **Эстафета «Убери мусор»**

 По залу рассыпан мусор. Участники делятся на 2 команды. Первый участник бежит, подбирает мусор, закидывает в мусорное ведро и возвращается в команду, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Инструктор:**Все эти предметы помогают нам следить за своим внешним видом. Они называются – предметы личной гигиены.

 **Инструктор:** Ребята вы, все большие молодцы! Совсем справились и выполнили все задания.  *(пока идет эстафета Грязнуля незаметно уходит)(Появляется «Грязнуля» чистая, не косолапая и не чихает. Ведущий удивляется).*

**Ведущий:**Грязнуля… Да нет, ты теперь не грязнуля…

**Грязнуля:**Ребята, как хорошо, что я к вам сюда попала. Вы меня сегодня столько всему научили, и теперь я не грязнуля. Я поняла, что здоровье – это здорово!

**Ведущий:** Молодцы ребята, обе команды очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась в том, что все вы знаете золотые правила здоровья.

**Грязнуля:** А за праздник наш весёлый

Я вас всех благодарю.

И свои подарки

На здоровье всем дарю.

*(Угощение витаминами)*