

## Сценарий спортивного развлечения в старшей группе

### «День здоровья»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни. Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и, к здоровому образу жизни.

Задачи: Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества;

- формировать навыки сотрудничества друг с другом;
- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

#### *Ход мероприятия.*

Дети выходят под марш и строятся.

Ведущий. Здравствуйте, дети! Сегодня мы отмечаем праздник «*День здоровья*». Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Ведущий. Здоровье — самое бесценное, что у нас есть, ведь его не купишь за деньги. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой.

Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь именно здоровый человек формирует сильную нацию.

Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это состояние нашего полного благополучия. Сегодня День здоровья, поэтому хочется каждому

пожелать, чтобы здоровыми были тело, дух, отношения с другими людьми и самим собой. А что надо делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Ведущий. 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,

6. Правильно питаться.

А сейчас мы с вами поиграем в игру доскажи слово, подумайте и скажите, как можно закончить пословицы.

Пословицы о здоровье:

- Береги платье снову, а здоровье... *(смолоду.)*

- Чистота - половина... *(здоровья.)*

- Болен – лечись, а здоров... *(берегись.)*

- Двигайся больше – проживёшь... *(дольше.)*

- Тот здоровья не знает, кто болен... *(не бывает.)*

- Забота о здоровье – лучшее *(лекарство.)*

- Здоровье сгубишь – новое... *(не купишь)*

- Смолоду закалиться – на век *(пригодиться.)*

- В здоровом теле ... *(здоровый дух.)*

2. Зарядка.

Ведущий. С чего начинается доброе утро? Конечно с утренней гимнастики.

Для чего нужна зарядка? –

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться

За советом к докторам.

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И веселым целый день.

Ведущий. Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на пятьдесят процентов. А сейчас у нас тоже будет зарядка, весёлая.

Танец маленьких утят.

3. Закаливание.

Что вы знаете о закаливании, как можно проводить закаливание?

Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода.

Вы почаще закаляйтесь,

И болезням не поддавайтесь.

Чтоб здоровыми быть,

И до ста лет дожить.

Ведущий. Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от микробов в организме, то есть вылечить больные зубы, воспалённые миндалины, насморк и так далее.

- Закаливание должно быть постепенным, то есть температура воды снижается на 1-2 градуса каждые 2 дня, а не сразу на несколько градусов.

- Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустил, нужно вернуться к предыдущей температуре.

- Необходимо учитывать индивидуальные особенности, ведь кому-то может быть полезен прохладный душ, а кому-то – более тёплый.

- Нужно выбрать основное средство закаливания (*душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком*).

Чтобы закаляться нужно умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!

Игра *«Добавь лучики Солнцу»*

На противоположной стороне на стойках изображено лицо солнца, но ни хватает лучиков каждый участник бежит к солнышку и прищепляет прищепку и бежит обратно.

#### 4. Спорт.

Спорт – это здоровье,

Спорт – это успех,

Спорт – это прикольно,

Спорт – это для всех!

Спорт приходит в каждый дом,

Даже в тот, где мы живем.

Спортом ты скорей займись,

Будь здоровым на всю жизнь.

Ведущий. Врачи подсчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать спорту. Неважно, какой вид спорта, важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать.

Как усталость победить,

И бодрым всегда быть?

Мы ответим без труда,

Спорт – вот лучшая игра!

Конкурс. «Наездники»

#### 5. Витамины.

Ведущий. А теперь поговорим про витамины. Что это такое? Какие витамины вы знаете.

Ответы детей.

Ведущий. Чтобы быть здоровым нашему организму требуется еще и витамины - всего несколько сотых граммов в день. Но если эту маленькую дозу организм недополучает, человек начинает часто болеть и быстро уставать.

Витамины - вещества капризные, не любят долгого хранения. Например, к весне витамины улетучиваются из таких продуктов, как яблоки. Именно поэтому в 1930 году начался промышленный выпуск «витаминов» в таблетках. В них сосредоточены все необходимые нашему организму вещества.

Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесать,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

Игра «Собери овощи и фрукты»

Дети встают в круг под музыку бегут по кругу, как только музыка остановится дети должны взять фрукт или овощ и поднять его вверх.  
Повторяется 2-3 раза

Игра «*Назови полезный продукт*».

Дети становятся в круг. Ведущий по очереди бросает мяч ребенку, он должен назвать полезный продукт и бросить мяч обратно водящему.

## 6. Питание

Ведущий. Запомните: очень вредны перекусы, сухоятка. Старайтесь соблюдать режим питания! И неважно, какой именно час вы отведете для обеда, домашнего задания или прогулки. Важно, чтобы этот час был по возможности одним и тем же! Если сегодня вы решаете съесть обед в час дня, а завтра в пять вечера, то организм просто не успевает реагировать на эти изменения. В результате пропадает аппетит, мучает бессонница, и вы успеваете выполнить гораздо меньше дел. Правильный режим – это путь к успеху, одна из разгадок долголетия.

В День здоровья самое первое и важное что можно пожелать это крепкого здоровья и отменного иммунитета. Пусть болезни отступают стороной. А в жизни будут только «здоровые дни» и позитивное настроение.

Конкурс «*Перетягивание каната*».

Ведущий. Хорошо здоровым быть,

Про болезни все забыть,

Бегать, прыгать и качаться,

Чтоб здоровым оставаться!

В День здоровья поздравляем,

Проповедовать желаем,

Что нам есть и что нам пить,

Чтоб здоровенькими быть!

Пусть же знаю все на свете:

За здоровье мы в ответе

Перед мамой и семьей

И перед самим собой!

Ведущий. Вот какой интересный у нас с вами прошёл день здоровья. А сейчас мы пойдем в группу пить полезный сок.