Сценарий физкультурного праздника для детей старшего и среднего дошкольного возраста

Тема: «Будем мы здоровыми»

Подготовила:

Киндер Валентина Теофильевна,

руководитель физического воспитания.

**Ведущий.** Доброе утро. А что бы оно действительно было добрым, давайте ещё раз пожелаем друг другу доброго утра, и пусть это пожелание будет тёплым и искренним.

Придумано просто и мудро

При встрече здороваться: «Доброе утро»

- Доброе утро, шепчут нам цветки (ш-ш-ш).

-Доброе утро, журчат ручейки (ж-ж-ж).

-Доброе утро, нам птица поёт (чик-чирик).

-Доброе утро, скажет нам кот (мяу-мяу).

-Доброе утро, жужжит нам пчела (ж-ж-ж).

-Доброе утро. Как ваши дела?

-Доброе утро - улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым.

Пусть доброе утро длится до вечера.

**Ведущий.** Ребята, а какое настроение сегодня у вас?

**Дети.** Хорошее, бодрое.

**В**. К нам на праздник пришёл Доктор Айболит.

**Доктор Айболит**. Все вы здоровы? (*Ответы детей*). А что такое здоровье?

**Дети**. Когда у тебя ничего не болит, когда ты радуешься, и у тебя хорошее настроение.

**Доктор Айболит.** А как вы чувствуете себя, когда болеете?

**Дети**. Не хочется играть, разговаривать…

**Доктор Айболит.** Здоровье – радость, богатство человека.

Болезнь – горе, беда. Ребята, а вы в какой стране хотели бы жить: в стране Болезни или стране Здоровья?

**Дети.** В стране Здоровья.

**Доктор Айболит**. Тогда я предлагаю вам отправиться в путешествие по стране Здоровья. Вы согласны?

**Дети.** Да!

**Доктор Айболит**. Впереди нас ждут разные интересные остановки.

Итак, в путь!

*Первая остановка* **«Зарядкино»**

*Ребёнок*

Поднимает рано – рано

Нас с кровати и дивана,

Быстро строит по порядку

Утром всех детей зарядка!

-Песня « Зарядка»

**В.** Ребята средних групп, покажут нам зарядку. (*Утренняя*)

*Вторая остановка* **«Витаминкино»**

**Доктор Айболит**. Ребята, для того чтобы быть здоровыми, нам нужны витамины. Какие вам известны витамины?

**Дети.** А, В, С, Д.

**В**. И вы наверное знаете, в каких продуктах они содержатся.

Послушайте загадку:

Красный спрятан корешок,

Сверху виден лишь вершок.

А подцепишь ловко-

И в руках…(*морковка)*.

Какой витамин содержится в моркови?

**Дети.** Витамин А.

**В.** А какие продукты ещё содержат витамин А?

**Дети.** Капуста, яйцо, масло, молоко.

**В.** Для чего нам нужен витамин А?

**Дети.** Витамин А нам нужен, чтобы были хорошее зрение и красивая кожа.

Следующая загадка:

Вот горит костёр нам ярко,

Сядем рядом – очень жарко.

А потух огонь немножко –

Всласть печёная…(*картошка*).

Какой витамин содержит картошка?

**Дети.** Витамин В.

**Доктор Айболит.** В каких ещё продуктах содержится витамин В?

**Дети.** В рыбе, в чёрном хлебе, фасоли.

Витамин В полезен для сердца.

Послушайте ещё одну загадку:

На грядке вырос куст,

Слышно только хруст да хруст.

В щах, в солянке густо –

Это я - …(*капуста*).

Какой витамин содержится в капусте?

**Дети.** Витамин С.

**Доктор Айболит**. А ещё в каких продуктах есть витамин С?

**Дети.** В лимонах, апельсинах, киви, яблоки, зелёном горошке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, ему не страшны болезни.

**В.** Ребята, про какой витамин мы ещё не говорили? Правильно, про витамин Д.

В каких продуктах он содержится?

**Дети.** Витамин Д содержится в молочных продуктах: сыре, сметане, молоке, йогурте, а также в рыбе.

**В.**Для чего этот витамин нужен человеку?

**Дети.** Для того, чтобы мы хорошо росли, чтобы наши кости были крепкими, и у нас не болели ноги и руки.

**Доктор Айболит**. Вот мы и побеседовали про витамины.

Дети. Вот как здорово учились,

Мы запомним навсегда –

Для здоровья нам нужна

Витаминная еда.

**В.** Сейчас проведём соревнования (средняя группа № 2).

1. Посади картошку.

2. Вырастим капусту.

3. Передай морковь.

*Третья остановка* **«Спортивная»**

*Дети читают стихи*

1-й ребёнок

Бодрость духа сохраняет,

Быть здоровыми велит,

Прочь болезни прогоняет,

И ангину и бронхит.

Быть весёлым и не хмурым

Нам поможет физкультура!

2-й ребёнок

Не боимся холода,

Не боимся стужи мы!

Нужно быть здоровыми

И не быть простуженными!

3-й ребёнок

Мы любим бегать, прыгать,

По классикам скакать,

Метать мячи цветные,

Гантели поднимать,

Играть в настольный теннис,

Хоккей или футбол.

Всё это называется

Коротким словом…

**Дети.** Спорт!

**В.** Проведём соревнования со старшей группой.

1. Прокати мягкий модуль вокруг стойки.

2. Прыжки в мешках.

3. Волейболисты.

*Четвёртая остановка* **«Сюрпризная»**

**В**. Ребята, посмотрите – Письмо, интересно, кто его нам прислал? Это – Зубастик. Он хочет, чтобы мы отгадали его загадки:

- Сколько зубов у человека?

(У взрослого 32, а у малышей по-разному, у них зубы меняются).

-Как часто надо чистить зубы?

(Два раза – утром и вечером.)

-Что нужно иметь, чтобы почистить зубы?

(Зубную щётку, пасту или порошок, воду.)

-Как часто чистят зубы акулы?

(Никогда)

-Как называется врач, который лечит зубы?

(Стоматолог)

-Какая еда самая вредная для зубов?

(Сладости – конфеты, газировка.)

-Какие продукты полезны для зубов?

(Молоко, творог, кефир, йогурт – молочные продукты, которые содержат кальций.)

**В.** За то, что вы помогли Зубастику, он приготовил вам сюрприз – соревнования.

Проведём соревнования.

1.Оббежать вокруг стойки с зубной пастой и щёткой.

2.Полезное – вредное (для зубов).

3.Пробежим в галоше.

*Пятая остановка* **«Здоровые глазки»**

**В.** Проведём гимнастику для глаз. Ваши глазки хорошо поработали, всё увидели, всё заметили.

*Гимнастика для глаз.*

*Шестая остановка* **«Настроение»**

**В**. Чтобы быть здоровыми, необходимо отдыхать, развлекаться, играть в игры. Вы любите играть в игры? Поднимают игры настроение?

**Дети.** Да!

Подвижная игра «Птицелов» (ст. гр.)

Подвижная игра «Скворцы и кошка» (ср. гр.№1)

Подвижная игра «Сделай фигуру» (ср.гр.№2)

**В.** Ребята, теперь вам известно, что нужно делать для того, чтобы оставаться здоровыми. В группах вас ждёт сюрприз-угощение от медсестры.

*Дети под музыку уходят по группам.*