

Сценарий спортивно - оздоровительного праздника, посвященному Дню здоровья «С Карлсоном за здоровьем»

Цель: Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, физическое развитие, художественно – эстетическое развитие, речевое развитие.

Задачи:

-доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой;

-способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;

-пропагандировать значение физической культуры как средство от любых болезней, средство достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости, как интересной игры для детей и их родителей.

Оборудование: 2 больших мяча, 8 обручей, 2 футбольных мяча, 8 кубиков, ворота маленькие, 2 мяча хопа.

Ход праздника

Дети в спортивной форме под марш Дунаевского входят на площадку, делают круг.

Ведущий: Сегодня праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

Прогоним мы тоску и грусть!

Будем мы бегать, играть, заниматься,

С хандрой и болезнями не знаться!

Дети, а какой сегодня праздник?

Дети: День здоровья!

Ведущий: Правильно! Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься.

1.Ребёнок:

Стать сильным и смелым

Поможет детям спорт.

Всем вырасти здоровыми-

Вот главный наш рекорд!

2.Ребёнок: Не боимся мы простуды,

Нам ангина – нипочём.

Мы коньки и лыжи любим,

Дружим с шайбой и мячом!

3.Ребёнок: Я ещё не мастер спорта

И ещё не бью рекордов,

Но зарядкой каждый день

Заниматься мне не лень.

4.Ребёнок: Если зря не зазнаваться

Каждый день тренироваться

Бегать, прыгать, мяч метать

То спортсменом можно стать.

5.Ребёнок: А на празднике должны мы

Свою ловкость показать.

Быть здоровым, смелым, сильным

И конечно не скучать!

Ведущий: Кто-то в гости к нам спешит?

Слышите, мотор шумит?

(Под музыку влетает Карлсон, в руках банка с вареньем)

Карлсон: а вот и я! Я самый упитанный, я самый воспитанный!

Ведущий: Здравствуй Карлсон дорогой, рады встрече мы с тобой.

Карлсон: Я всегда вернуться рад в свой любимый детский сад. Апчхи!

Ведущий: Что такое? Ты простужен?

Карлсон: Я целый день скакал по лужам и теперь простыл, охрип, у меня, наверно, грипп.

Ведущий: Как ты думаешь лечиться?

Карлсон: А у меня есть лекарство (показывает банку с вареньем) Просто вкуснятина! От простуды помогает просто замечательно!

Ведущий: Но, ведь сладкое - это диатез, кариес и лишний вес.

Карлсон: Что мне делать? Как мне быть? Как здоровье сохранить?

Ведущий: Чтоб здоровье сохранить, нужно спортом заниматься, нужно правильно питаться!

Карлсон: Спортом заниматься? Правильно питаться?

Ведущий: Ну-ка, дети, подскажите разобраться помогите.

6.Ребёнок: Чтобы расти и улыбаться,

Про болезни все забыть,

Нужно спортом заниматься

И с мочалкою дружить.

7.Ребёнок: Рано утром не ленись,

Бойко встань и подтянись

Не валяйся до обеда-

Очень- очень вредно это.

8.Ребёнок: И беги, ты умываться

Полоскаться и плескаться

И махровым полотенцем

Энергично обтирайся.

9.Ребёнок: Приучай себя к порядку

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей

Будешь здоровей!

10.Ребёнок: От простуды и ангины

Нас спасают витамины

Творог, овощи и фрукты

Всем полезные продукты.

Меньше сладкого, мучного

Вот и станешь стройным снова.

Ведущий: Ну, что Карлсон, понял, как сохранить своё здоровье?

Карлсон: Да, я очень постараюсь.

Ведущий: Кажется, я знаю, чем вылечить Карлсона. Чтобы не простужаться сделать нужно нам массаж.

Массаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело

(поглаживать шею сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

(указательными пальцами растирать крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём.

Ладонку держим козырьком.

(Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе)

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

(Раздвинуть указательный и средние пальцы и растирать точки перед и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да!

Нам простуда не страшна!

(Потирают ладони друг о друга)

Ведущий: Что теперь, Карлсон, скажешь? Как себя чувствуешь?

Карлсон: Знаете, хорошо. Мне даже еще что ни будь захотелось сделать для своего здоровья.

Ведущий: Карлсон, наши ребята каждое утро делают зарядку.

Рядом с нами ты вставай

Всё за нами повторяй!

Под песню «Зарядка» выполняют комплекс упражнений. Карлсон вместе с детьми.

Карлсон: Ребята, а я никогда по утрам не делал зарядку, но с сегодняшнего дня буду делать.

Ведущий: Вот и хорошо Карлсон.

А сейчас есть у нас игра

Всем понравиться она

Выходите на площадку.

Стройтесь дружно по порядку!

Игра «Передай мяч»

Дети строятся в две колонны. У первого в руках мяч. По сигналу начинают передавать мяч над головами. Последний с мячом в руках обегает ориентир и становится впереди, и передаёт мяч... Побеждает команда, закончившая передачу мяча первая.

Ведущий: Карлсон, а ты знаешь какие-нибудь виды спорта?

Карлсон: Я знаю такой вид спорта как поедание варенья на скорость.

Ведущий: Нет Карлсон, такого вида спорта нет, и от этого могут заболеть зубы и живот. Сейчас наши дети скажут, какие есть виды спорта, а ты запоминай.

Видов спорта много есть

Даже всех не перечесть

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

Игра «Словесная дуэль»

Две команды по очереди подбегают к Карлсону и говорят вид спорта, повторяться нельзя.

Ведущий: Вот видишь, Карлсон, сколько наши дети знают видов спорта. А в спортивные игры ты умеешь играть?

Ведущий: У тебя и у детей, сейчас есть возможность поиграть.

1 Эстафета «Скакуну»

- Покажем какие мы ловкие и сильные (проскакать на палочке – «лошадке» до финиша и обратно, передать товарищу)

2 Эстафета. «Клюшки»

(при помощи клюшки довести до финиша кубик и обратно.).

3 эстафета «Без рук, без ног»

(По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами)

4 Эстафета «Посади картошку»

Команды строятся в колонны. Перед каждой командой произвольно раскладываются 3 обручей – это «лунки». Участник бежит с рюкзаком, кладет в каждую «лунку» картофель, после чего возвращается и передает следующему участнику. Следующий участник бежит и собирает картошку в рюкзак. Возвратившись, передает рюкзак с мячами другому участнику своей команды.

Ведущий: Карлсон, а наши маленькие ребята тоже любят заниматься физкультурой и следят за своим здоровьем. Становись с нами, поиграешь.

Игра «Мы руками хлоп - хлоп, мы ногами топ- топ.»

Карлсон: Славно мы повеселились,

Поиграли, порезвились,

А теперь пришла пора

Расставаться детвора!

С Днём здоровья поздравляю

И желаю никогда

Вам с болезнями не знаться,

Быть весёлыми всегда!

Ведущий: Очень рада я за вас сегодня

И совет такой вам дам-

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за праздник наш весёлый

Я вас всех благодарю

Свой подарок витаминный

На здоровье вам дарю!

Здоровья вам, друзья!

До новых встреч!

(угощение фруктами)