

Спортивный праздник «Путешествие в страну «Здоровячков»

(старшая группа)

Цель: повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни

Задачи:

Образовательные: продолжать прививать привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни;

Развивающие: развить физическое здоровье у детей; физические качества: быстроту и ловкость.

Воспитательные: воспитать интерес к эстафетам, к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.

Оборудование:

2 больших ориентира, 2 больших надувных шара, 2 ракетки, 2 теннисных мяча, 6 дуг, 2 совка, 2 веника, 2 мусорные корзины, мешочек, предметы личной гигиены, игрушки, 3 корзинки, 2 больших обруча, 8 «кочек».

Ход праздника

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались в нашем зале не случайно!

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровячков» зовется она.

(обращаясь к детям). Хотите побывать в этой стране?

В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся! А отправляемся мы с вами в страну Здоровячков и поедем мы туда на поезде.

(Дети становятся друг за другом и, держась за плечи, отправляются в путь под музыкальное сопровождение.)

Ведущий: *(объявляет)* Наш первый остановочный пункт - «Город Бодрости». Скажите мне - с чего у вас начинается утро?

(ответы: умываемся, чистим зубы, делаем утреннюю гимнастику)

Ведущий: Молодцы! Вот и сейчас я предлагаю начать наш праздник, с бодрящей гимнастики.

Дети с ведущим выполняют видео-разминку.

Ведущий: Здорово, это у вас получилось! Мне понравилось! Отправляемся дальше на поиски Страны Здоровячков.

(Дети становятся друг за другом и, держась за плечи, отправляются в путь под музыкальное сопровождение.)

Ведущий: Мы с вами подъехали к городу **Простуды и болезней**— главному препятствию на пути в страну Здоровячков. Здесь на нас могут напасть микробы и болезни. Будьте бдительны!

Неожиданно появляется Простуда, она чихает, сморкается в платок.

Ведущий: Ты кто такая?

Тётушка Простуда: Я тётушка Простуда, я всегда болею, у меня непроходящий насморк. Апчхи!

Ведущий: погоди, погоди! Подальше держись от нас, ведь ты сейчас заразишь всех простудой!

Тётушка Простуда: Конечно заражу! Я так люблю, когда все болеют, стонут, кашляют. Красота! Вы от меня ничем не избавитесь!

Ведущий: Зря ты так думаешь, тётушка Простуда! Наши ребята прекрасно справятся с тобой. Скорее подскажите, какими средствами можно предотвратить простуду?

Дети по очереди называют (например: закаливание каждый день, зарядка, витамины, полоскание горла и т.д.

Ведущий. Уважаемая простуда! Вот видишь, ты нам совсем не опасна. Мы направляемся в страну Здоровячков, лучше пропусти нас, пожалуйста, побыстрее.

Простуда. Так вы хотите отправиться в страну Здоровячков, только откуда у вас силёнки возьмутся? Ха-ха-ха, я кое-что видела сегодня утром. Вот, например, этот мальчик не делал зарядку! А вот этот не съел утром завтрак.. Зачем вам эта страна Здоровячков? Пойдемте лучше со мной, в мою страну Простуды и болезней, там можно целыми днями валяться в постели, ничего не делать, много спать, смотреть телек, пить таблетки. И, главное, мама не будет ни за что ругать! Пошли со мной, вам все равно ведь не хочется спортом заниматься.

Ведущий: Кто тебе это сказал, тетюшка Простуда.?! Наши ребята очень любят заниматься спортом и физкультурой! Правда, ребята?

Тётушка Простуда: Я должна в этом убедиться и сейчас мы это и проверим.

1-й конкурс: «Кто быстрее передаст надувной большой шарик»

По сигналу первый игрок несет, подбрасывая вверх, воздушный шарик до ориентира и бегом возвращается в свою команду. Победит та команда, которая первая закончит игру.

2-й конкурс: «Непослушный мячик» (с ракеткой и маленьким мячом).

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу ребёнок с ракеткой бежит до стойки, обегает её и возвращается. Передает ракетку и мячик следующему участнику и т.д.

3-й конкурс: «Переправа»

Перешагнуть через три препятствия, обежать ориентир, обратно - прыжки по кочкам.

Тётушка Простуда: Дааааа, вас победить очень трудно.

Ведущий: (*обращаясь к Простуде*): Мы выполнили все твои задания, пропускай нас!

Тётушка Простуда: Ну, хорошо, Проходите через ворота. Если сможете ха-ха-ха!!!!

Дети по очереди - подлезают под дуги.

Тетушка Простуда прощается и уходит.

Ведущий предлагает продолжить путешествие. Дети становятся друг за другом и, держась за плечи, отправляются в путь под музыкальное сопровождение.

Ведущий: Ну вот мы с вами добрались до **города Чистоты**.

Звучит музыка появляется Фея Чистоты.

Чистота: Добрый день! Я Чистота. С вами рада быть всегда.

Много грязи вокруг нас и она не в добрый час

Дам один совет несложный - с грязью будьте осторожны.

Приветствую вас в моем славном **городе Чистоты!** Я пришла вас научить, как здоровье сохранить!

Загадаю вам загадки, назовите мне отгадки.

- Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам (*расческа*)
- Мудрец в нем видел мудреца, а баран - барана, овцой останется овца, и обезьяной-обезьяна, но подвели к нему Васю Баратова, и он увидел неряху лохматого. (*зеркало*)
- Ускользает как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится (*мыло*)
- Лег в карман и караулит реву плаксу и грязнулю, им утрет потоки слез, не забудет и про нос. (*носовой платок*)
- Волосистой головкой в рот она влезает ловко и считает зубы нам По утрам и вечерам. (*зубная щетка.*)
- Ходит, бродит по углам, водит носом по коврам.
Где прошел — там пыли нет, пыль и сор — его обед. (*пылесос.*)

Чистота: Молодцы, все загадки мои отгадали. А сейчас я предлагаю поиграть.

Самое главное для меня это чистота и порядок, надеюсь, что и для вас. Предлагаю навести порядок в нашем зале.

4-ый конкурс: «Чистота - залог здоровья»

Первые участники подбегают с совком и веником, захватывают комок с мусором, несут в мусорную корзину и бегом возвращаются к своей команде, передавая эстафету следующим участникам. Чья команда быстрее справится с заданием.

Чистота: А теперь посмотрим, как ребята правильно выберут и принесут своей команде предметы, которыми они пользуются чтобы быть чистыми и опрятными.

5-ый конкурс: «Предметы гигиены».

На столе лежат предметы личной гигиены и другие предметы (игрушки и т.п.) каждый участник команды должен добежать до стола, выбрать 1 предмет гигиены и с ним вернуться к своей команде.

Чистота: Молодцы! А теперь самый главный совет. Во всех делах и свершениях, в труде и спорте помогает дружба. А вот насколько вы дружны мы сейчас узнаем.

6-ой конкурс: «Бег в обруче».

По сигналу первые два участника надевают на себя обруч и бегут в нём до ориентира, оббегают его и возвращаются к своей команде. Задание выполняет следующая пара. Чья команда быстрее справится с заданием.

Чистота: Вы прекрасно справились со всеми трудностями, преодолели их! Я открываю вам путь в страну Здоровячков! Будьте такими же весёлыми, здоровыми и дружными всегда!

Прощается и уходит.

Ведущий: Ну вот, наше путешествие подходит к концу. Ребята, я хочу открыть вам секрет. Страна Здоровячков она тут, она рядом с нами. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Если мы соберем с вами цветок здоровья, то узнаем главные секреты здоровья.

Эстафета «Собери цветок здоровья». Команды по очереди выкладывают на ковре цветок, где написаны советы для здоровья.

Ведущий: Ну, теперь вы знаете, что нужно делать для того, чтобы быть здоровыми.

Читает советы на цветке.

Ведущий:

Праздник веселый удался на славу.

Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Со спортом дружите, в походы ходите,

И скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник закрываем и всем вам пожелаем

Здоровья, успехов и счастья во всем!