

# Сценарий спортивного праздника «День здоровья» для детей 5–7 лет

Составила: Шеклеина Е.В.

## 1. Торжественное открытие

Под весёлую музыку дети входят в зал и строятся в шеренгу.

Ведущий: - Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный день - «День здоровья»! Мы собрались, чтобы проверить, кто самый сильный, ловкий и дружный.

Появляется герой Лунтик (приезжает на самокате с аптечкой), осматривает детей:  
- Все здоровы? Поиграть вы готовы? Прежде чем провести соревнования необходимо подготовить организм.

Ведущий:

Нам здесь некогда скучать  
пора разминку начинать  
выходи скорее ты  
и горошки ты займи!

## 2. Разминка «Весёлый поезд»

Дети становятся друг за другом, держась за плечи впереди стоящего. Под музыку «паровозик» едет по залу, выполняя команды ведущего: «прыгаем через лужи», «обходим кочки», «едем тихо-тихо», «быстро-быстро».

Ведущий:

А теперь мы с Лунтиком посмотрим, что вы знаете о здоровье и гигиене:

Загадки:

1. По утрам и вечерам чистит чистит зубы нам,  
а днем отдыхает в стаканчике скучает (зуб щетка)
2. На головке - пенный шлем, смывает грязь он насовсем.  
Будут волосы блестеть, можно в зеркало смотреть! (шампунь).
3. Пузырьки пускает ловко, моет руки и лицо.  
С ним водичка льется, и смывает грязь. (мыло).

Ведущий:

Вижу Вы очень много знаете! А сейчас мы посмотрим какие вы ловкие!

## 3. Эстафеты

### *Эстафета № 1. «Витаминки»*

Инвентарь: большие мячи по одному на команду.

Задание: первый участник передает мяч обеими руками соседу. Участники стоят плечом к плечу «змейкой». Последний получает мяч, бежит к первому, отдает мяч и садится возле обруча. И так далее пока мяч не останется у первого игрока, он бежит кладет мяч в центр обруча, и все поднимаются, держась за руки.

Ведущий:

Молодцы ребята! Вы прошли еще одно испытание!  
Теперь давайте дадим клятву здоровья! (Дети повторяют за ведущим):  
Клянёмся быть здоровыми!  
Клянёмся заниматься спортом!  
Клянёмся дружить и помогать друг другу!  
Ведущий:  
Следующее испытание – «Кто быстрее сварит витаминный суп»

### ***Эстафета № 2. «Полезная еда»***

Участвуют 2 команды. Добежать в паре до обруча, из обруча взять только овощи по одной шт. и переложить их в корзину. Обрато вернуться в конец колонны. Передав следующей паре эстафету.

Ведущий:

Надо же какой вкусный и полезный суп получился! Как он называется, кто мне скажет?

Ответы детей.

Ведущий:

Сейчас ребята мы для вас приготовили необычное испытание! Мы с Лунтиком будем вам показывать движения, которые делают спортсмены в определенных видах спорта, а вы попытаетесь отгадать что это за спортсмены. Вы готовы?

Дети: Да!

Начинаем!

#### **4. Творческая пауза «Спортивная пантомима»**

Командам по очереди показывают пантомимой вид спорта (футбол, плавание, теннис), остальные отгадывают.

Ведущий:

Ты посмотри Лунтик – и с этим они тоже справились!

Теперь надо их как-то озадачить, чтоб они не смогли у нас с тобой подарки выиграть! А давай-ка посмотрим, как они с переправой справятся?

### ***Эстафета № 3. «Переправа через болото»***

Инвентарь: два обруча на команду.

Задание: участник кладёт перед собой обруч, встаёт в него, кладёт второй обруч впереди себя, переходит в него. Так до ориентира и обратно.

Ведущий:

У-у-у, так это оказывается для них тоже легкотня! Надо бы еще сложнее что-то придумать!

### ***Эстафета № 4. «Весёлый кенгуру»***

Инвентарь: мешочки с песком. Задание: прыгать в мешке до ориентира и обратно.

Ведущий:

Я вспомнила одну хитрость! Теперь точно никто из них не справится!

#### **5. Логическая пауза**

Задание - «Запретное движение»

Ведущий показывает движения, дети повторяют. Одно движение - запретное (руки вверх).

Кто ошибся - выбывает или приносит своей команде штрафное очко.

Ведущий:

Слушай, Лунтик, я уже устала, давай последнее испытание, самое-присамое наисложнейшее!!!

### ***Эстафета № 5. «Точно в цель»***

Инвентарь: корзины, мешки.

Задание: забросить как можно больше мешков в корзину с определённого расстояния.

## **6. Заключительная часть**

Ведущий:

Ребята, давайте встанем в круг. (дети встают в круг).

Вы сегодня показали себя настоящими спортсменами!

Вы были быстрыми, ловкими и внимательными.

А что нужно делать, чтобы быть такими всегда?

(Ответы детей: заниматься спортом, делать зарядку, правильно питаться).

Под музыку проводится общая заминка-растяжка. Вручаются медали или грамоты всем участникам (по номинациям: «Самая дружная команда», «Самые ловкие», «Самые внимательные»).

## **7. Финал**

Общее фото на память. Праздник завершается весёлой дискотеккой или чаепитием.