

Сценарий физкультурно-оздоровительного развлечения

«День здоровья»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества
2. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.

Ход:

Ведущий:

На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!

Ведущий: Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей:

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 и т.д.

Ведущий: А что это за шум слышится?

Под тревожную музыку «влетает» Карлсон и держится за спину и сердце

Ведущая: Здравствуй Карлсон! Что с тобой? Ты здоров?

Карлсон: Здравствуйте! Я к вам так торопился, что устал и заболел!

Ведущая: А скажи – ка Карлсон, что ты делаешь по утрам?

Карлсон: Я ребята долго сплю, до полудня я храплю.

Ведущая: Расскажи, но по порядку, часто делаешь зарядку? Спортом занимаешься?

Карлсон: Нет! Зарядки – то ребята я не делал никогда!

Ведущая: Ребята, кажется я знаю, как нам вылечить Карлсона. Становись вместе с нами в круг. День нужно начинать с зарядки!

Проводиться весёлая зарядка под музыку

Карлсон: Ох! Как хорошо то! Я чувствую прилив сил! Нужно теперь подкрепиться, съем - ка я ход – дог.

Ведущая: Ну, вот! И питаешься ты неправильно! Ребята, какую еду нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

Дети: Овощи и фрукты.

Ведущая: Давайте сыграем и подскажем Карлсону, какую полезную пищу надо кушать, чтобы быть здоровым.

Игра «Назови полезный продукт»

(Дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукты или овощи)

Ведущая: Молодцы ребята! Ешьте как можно больше фруктов и овощей, ведь это живые витамины. Но прежде чем их съесть, что нужно сделать?

Дети: Мыть их.

Ведущая: Правильно. Не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом.

Карлсон: Руки мыть?! Ещё чего! Мне и так не плохо!

Ведущая: От простой воды и мыла,

У микробов тают силы.

Будешь мыться, умываться,

Зубки чистить и тогда

Тебя простуда не достанет никогда!

Ведущая: Предлагаю следующую игру.

Игра «Это правда или нет»

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Это правда или нет?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Это правда или нет?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Это правда или нет?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

Это правда или нет?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Это правда или нет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Это правда или нет?

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

Это правда или нет?

Ведущая: Ещё одно правило! Это конечно же закаливание.

Карлсон, а ты закаляешься?

Карлсон: Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода!

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

Игра «Добавь лучики Солнцу»

(На солнце не хватает лучиков каждый участник бежит к солнышку и докладывает лучик и бежит обратно)

Карлсон: Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось!

Ведущая: Ребята, вы уже показали и рассказали Карлсону, что нужно делать, чтобы быть здоровым. А чтобы быть сильным, что нужно делать?

Дети: Заниматься спортом.

Ведущая: Я предлагаю вам следующую игру.

Игра «Пойми меня»

Ведущая: Карлсон будет вам показывать движения, изображая какой-нибудь вида спорта. А вы должны угадать и повторить.

Карлсон показывает:

- лыжный спорт
- футбол
- фигурное катание
- бокс
- хоккей
- плавание
- гимнастика
- бадминтон
- стрельба из лука

Ведущая: Молодцы!

Ведущая: Карлсон, ты запомнил основные правила здорового образа жизни?

Карлсон: Запомнил! теперь я буду стараться делать всё правильно! Ребята интересный праздник у вас получился, но обещайте, что и вы не забудете эти правила! Мне пора, до свидания ребята!

Ведущий: Мне очень радостно видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. И впредь всегда ешьте много витаминов и занимайтесь физкультурой и спортом. До свидания, друзья!