

Спортивный праздник «Пирамида здоровья»

Задачи:

1. Способствовать созданию у детей радостного настроения, эмоционального подъема.
2. Формировать у детей основы здорового образа жизни;
3. Развивать ловкость, быстроту, силу в игре;
4. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества; совершенствовать двигательные умения и навыки;
5. Воспитывать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

Действующие лица: ведущий, Доктор Айболит, Простуда.

Ход праздника:

Под весёлую музыку дети выходят на спортивную площадку, выстраиваются по обе стороны.

Доктор Айболит:

Здравствуйте, ребяташки,
Девчонки и мальчишки.
Все здоровы?

К медицинской проверке готовы!
Всех приглашаю на праздник шумный,
На праздник шумный, на праздник веселый.
На празднике нашем для всех закон:
Грустным ребятам вход запрещен.

Доктор Айболит: Сегодня мы отправимся в замечательную страну Спортландию. Жители этой страны очень любят физкультуру и спорт, потому что от этого зависит их здоровье. Ребята, а вы любите спортом заниматься?

Дети: Да.

Айболит: Давайте покажем, друг другу, какие мы здоровые. Что же такое здоровье? Сегодня мы с вами выстоим пирамиду здоровья. А чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать каждое утро?

Дети. С зарядки!

Дети:

1 реб: Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.

2 реб:

Раз-два, шире шаг,
Делай с нами так.
Раз-два не зевай,
С нами повторяй

Под веселую музыку появляется «Простуда»

Простуда: Ой, я так спешила, к вам бежала,
Неужели снова опоздала?

Айболит: Ребятки, а кто это к нам пришёл?

Дети: Не знаем.

Простуда: Как не знаете?

Я опасная простуда,

Очень я люблю чихать.

И ребяток заражать.

Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу.

Айболит: Да не боимся мы тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

А сейчас пора размяться,

Прежде чем соревноваться.

В круг скорее все вставайте,

Упражнения выполняйте,

За мною дружно повторяйте.

Простуда, присоединяйся к ребятам и выполняй упражнения вместе с ними.

Проводится совместная разминка «Весёлая зарядка» по показу доктора Айболита.

Айболит: Простуда, посмотри какие ребята у нас активные.

Наши детки дружат с физкультурой и спортом. Оставайся с нами и посмотри на ребят.

Выступление детей подготовительной и старшей групп: «Спортивные успехи» дети под музыкальную фонограмму выполняют перестроения и показывают движения разных видов спорта. (Хоккей, футбол, гимнастика)

Айболит: И так мы начинаем собирать нашу пирамиду. Первый куб в нашей пирамиде здоровья - это спорт. Чтобы быть здоровым надо заниматься спортом.

Айболит начинает собирать пирамиду здоровья из больших кубов. Ставит первый куб с надписью спорт.

Проводится эстафета «Виды спорта»

Участвуют команды по пять человек. Двое взрослых натягивают веревку. Дети по очереди, преодолевая полосу препятствий подбегают к веревке и с помощью прищепок прикрепляют карточки с различными видами спорта на веревку. (старшие группы). Затем дети хором называют известные виды спорта.

Айболит: Но не только спорт, движение также необходимы человеку.

Сейчас мы покажем Простуде, какие мы умелые, сильные и смелые.

Проводятся эстафеты:

«**Мы ловкие**». Дети бегут до дуги, выполняют подлезание и выполняют бросок мешочка в корзину- (старшие группы)

«**Мы быстрые**» -. Дети бегут до кеглей, оббегают их змейкой, стараясь не уронить кубик, лежащий на ракетке. (подготовительные группы)

Айболит: И так, чтобы быть здоровым в Спортландии много двигаются. (Айболит ставит второй куб, с надписью –движение.)

Жители страны Спортландия всегда чистые и аккуратные .

Реб3:Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Айболит: А давайте поиграем в игру: «**Чистота**»

Игра «Чистота» (младшие и средние группы)

Дети, взявшись за руки, встают в круг и выполняют движения согласно тексту игры.

«Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам Мыло здесь покажет,

То и будем выполнять!».

Затем игра повторяется, соответствующие движения показывают шампунь, мочалка, полотенце, зубная щетка.

Эстафета «Надо, надо умываться»

Участвуют по пять человек от каждой команды. Детям необходимо добежать до стола и выбрать предметы гигиены необходимые для ухода за собой. (старшие и подготовительные группы)

Айболит: Здоровье - это уход за своим телом. Айболит ставит следующий куб. (гигиена)

Айболит: Здоровье это правильное питание.

Выходят девочки старшей группы в руках таблички с картинками овощей и фруктов, в которых содержатся витамины А,В,С.

Вит.А: Мы сегодня не Маринки

Не Аленки, не Иринки.

Мы сегодня витаминки,

К вам друзья пришли с советом.

Вит.В: Быть здоровыми хотите,

С витаминками дружите.

Мы витаминки А,В,С.

Нас вы встретите везде

Вит.С: В ягодах и овощах,

В каше, в супе, хлебе, шах.

Не смотри, что маленькие.

Мы народ удаленький!

Грипп, простуду победим,

Вам здоровье сохраним!

Эстафета «Витаминки»

Участвуют четыре ребенка. Айболит разбрасывает разноцветные мячики-витаминки по площадке. Каждому из участников предлагается собрать витаминки определенного цвета. (средние группы - зрители)

Эстафета «Перевозка овощей»

Дети по шесть человек от команды встают на стартовой линии. В руках у первого участника веревка от грузовой машины. Каждому игроку необходимо добежать до обруча, где находятся овощи и фрукты, и перевезти их.

Эстафета «Готовим салат»

Участвуют по пять человек от каждой команды. Каждый участник бежит к столу по дороге препятствий, выбирает овощи необходимые для салата и возвращается, складывая овощи в салатник.

Айболит: Сначала хочу проверить, знаете и вы какая еда полезная, а какая нет. Будьте внимательными, если еда полезная – отвечать «Да», если не полезная – «Нет».

Игра «Да и нет»:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряде.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Айболит: Правильная еда это секрет твоего здоровья. *(Дети вместе Айболитом ставят четвертый кубик с надписью – правильное питание.)*

Айболит: И самое главное для здоровья это хорошее настроение.

Айболит ставит пятый куб с надписью - настроение.

Будем вместе веселиться,

Нам на месте не сидится,

Ноги сами рвутся в пляс.

Будет весело у нас.

Дети исполняют веселый танец «Доброта»

Доктор Айболит: Дорогая простуда, ты поняла, что не получится у тебя заразить наших ребят. Уж лучше как ребята веди здоровый образ жизни. Посмотри, какая высокая пирамида здоровья у нас получилась. *Доктор Айболит вместе с ребятами на самый верх ставит куб с надписью здоровье, перечисляя все кубы, которые уже в пирамиде.*

Простуда: Да мне очень понравились ваши ребята. Они сильные, смелые и здоровые. Я тоже такой здоровой обязательно стану.

Айболит:

Ну что устали детвора,

Отдохнуть давно пора.

Вот вам подарок, детвора!

Пусть он поддержит вас.

Чтоб щеки были розовой,
Чтоб молодели лица,
Чтоб ножки бегали быстрее,
Наш сок вам пригодится.

Айболит и простуда раздают детям сок и прощаются.

.