

Управление образования
Мариинского муниципального района
Муниципальное казенное учреждение для детей сирот, и детей
оставшихся без попечения родителей «Детский дом №2»

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК
дошкольный возраст

Путешествие в страну Здоровья

Составитель
Воспитатель:
Осипова Н. П

Цель: Приобщать детей к здоровому образу жизни через игру

Задачи: Создавать положительный эмоциональный настрой.
Удовлетворить потребности детей в двигательной активности.
Закрепить знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.
Развивать чувство товарищества, взаимопомощи.
Вызывать радость от совместной деятельности.

Оборудование: две стойки, мячи по количеству детей, два мешка, канат, две ракетки, два воздушных шарика, две мягких игрушки зайчика, картинки по количеству детей, кегли, медальки для награждения.

Ход праздника:

Ведущая: *Звучит музыка, дети заходят в зал и встают полукругом.*

– Здравствуйте ребята! Мы сегодня собрались здесь на спортивный праздник.

Вдруг падает на пол письмо.

– Что это такое? Письмо? Приглашение! Но кто же нас приглашает?

Открывает приглашение и читает.

– Дорогие дети! Мы жители страны здоровья приглашаем вас к нам в гости. Но предупреждаем дорога к нам будет трудной. Если вы доберетесь до нас вас ждет достойная награда.

– Ну что, ребята сможем мы пройти трудный путь?

Дети: Да!

Ведущая: Тогда прямо сейчас мы отправимся в путь, а заодно проверим свою силу, смекалку и выносливость.

- Вставайте в кружочек и повторяйте движения за мной. Приготовились.

1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.

Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх над головой,
Руки вниз, хлопок — другой.

2. Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо, влево.

Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.

3. Прыжки с ноги на ногу « По камешкам»

По дороге мы идем -
Перед нами водоем.
Прыгать будем мы смелее
И по камушкам быстрее.
Раз — два, раз — два,
Позади уже вода.

4. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Вдруг мы видим у куста -
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем.

5. Повороты туловища влево, вправо с отведенной рукой.

Справа зреет земляника,
Слева — сладкая черника.
Справа красная брусника,

Слева — спеет ежевика.
Ягоды все соберем
И потом дальше пойдем.

6. Приседание.

Но сначала мы присядем,
Нежно зайчика погладим.
Ёжика в траве найдем,
Но с собой не заберем.
Под осинкой гриб найдем,
И с собой не унесем.

7. Прыжки на двух ногах.

Кто — то зайку испугал,
Зайка быстро ускакал.
Скачем быстро мы за ним
В страну Здоровья мы спешим.
Прыг — скок, прыг — скок,
Очень радостный денек.

8. Бег на носочках по кругу.

Ручеек в лесу бежит,
И куда — то он спешит.
Все быстрее, и быстрее,
Буль, буль, буль вода журчит.

9. Успокоительная ходьба.

Впереди видна страна.
Очень странная она.
К ней идем мы, как спортсмены,
В спорте нет для нас замены.
Любим спортом заниматься,
Будем очень мы стараться.

- Кто то скачет к нам по дорожке?

Длинные ушки, быстрые ножки.

Кто же это?

Дети: Зайчик.

Ведущая: Эстафета «Трое из Простоквашино»

- Да это зайчик из мультфильма: «Трое из Простоквашино». Там Шарик получив в подарок фоторужье, полдня бегал за зайцем, что бы его сфотографировать? А кот Матроскин сказал Шарику, что ему еще придется бегать полдня, что бы фотографию отдать. Вот мы сейчас поможем Шарику раздать все фотографии.

Каждому ребенку вручается не большая картинка зайца, а у финального конуса располагается мягкая игрушка — заяц. Задача участников — как можно быстрее добежать до зайца и «вручить» ему фотографии. Дети делятся на две команды и по сигналу вручают фотографии зайчику.

- Ножки у нас быстрые. А сейчас проверим свою ловкость.

Эстафета «Колобок»

- Задача команд: прокатить мяч «змейкой» между кеглями и забросить его в ведро, не применяя рук. Кегли — это заяц, волк, медведь. А ведро — пасть лисы. Затем надо достать «колобка» и быстро бежать к своей команде, передать его следующему участнику. Побеждает та команда, участники которой быстрее справятся с заданием.

Эстафета «Лягушка путешественница»

— Все помнят сказку про лягушку путешественницу. Вот сейчас мы тоже попробуем

попутешествовать. Вместо лягушки у нас будет воздушный шарик (теннисный мячик). Ваша задача: двум детям взять ракетку с воздушным шариком и донести его до финиша. Побеждает самая дружная команда сумевшая сберечь свою лягушку и в целости и сохранности донести до места назначения.

Ведущая:

Вы наверно устали,
Отдохнуть вам всем пора,
Ну, а чтобы не скучали,
Загадки загадаю я.

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь.
Все упражнения по порядку!
Поможет вырасти.....(Зарядка)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
(велосипед)

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
(мяч)

Всё лето стояли,
Зимы ожидали.
Дождались поры,
Помчались с горы.
(санки)

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!
(спортзал)

Коль крепко дружишь ты со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким.
(спорт)

Он учит цели добиваться,
За олимпийский приз сражаться,
В соревнованиях побеждать
И бодрость духа не терять.
(тренер)

Не легко её добыть,
Надо храбрым в схватке быть
Только тем она даётся,
До последнего кто бьётся.
(победа)

Кто тот снаряд спортивный крутит,
Тот очень стройным скоро будет.
(обруч)

Спортсмены лишь лучшие
На пьедестале,
Вручают торжественно
Всем им ...
(медали)

Он играет на коньках.
Клюшку держит он в руках.
Шайбу этой клюшкой бьёт.
Кто спортсмена назовёт?
(хоккеист)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? -

(Витамины)

Ведущая:

-Для чего всем детям дают витамины?

Дети: (ответы детей)

Ведущая:

-Витамины нужны для пополнения нашего организма полезными веществами.

А где много витамин?

(ответы детей)

Вот сейчас мы для укрепления нашего организма немного поиграем.

Э- Вспомните , как заяц, у которого было « четыре сыночка и лапочка дочка», ходил с мешком за яблоками. Вот и мы сейчас будем собирать яблоки.

На полу раскладываются яблоки (мячики) Каждой команде дается мешок, в который участники и будут собирать яблоки. Яблоки раскладываются по количеству детей. Ребенок должен добежать до яблока положить в мешок, и вернуться в команду передовая мешок следующему.

Игра: «Репка»

-Сейчас мы с вами будем тянуть «Репку».

Дети перетягивают канат. По середине каната привязана репка, она и определяет какая команда победила.

А теперь прошу внимания!
Продолжаем соревнования!
Командам лучше не зевать,
А лучше всем на место встать!

Ведущая:

-Ребята, сейчас у нас последнее испытание. Дорогу в страну здоровья охраняет змей Горыныч и не пускает туда ни кого. Но мы же хотим попасть туда?

Дети: да!

Ведущая:

-Значит мы должны победить змея Горыныча.

Участники команды все вместе должны сдуть шарик со стула. Какая команда сдула быстрее та и победила.

- Вот мы и победили змея Горыныча, дорога свободна. Давайте возьмемся за руки и отправимся по дороге в страну Здоровья.

Очень добрым, очень светлым,
Ясным солнечным деньком,
Мы идем к здоровью в гости,
Спорт в помощники берем!
Спорт нам плечи расправляет,
Силу ловкость нам дает,
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.

Ой, ребята посмотрите, кто - то идет к нам на встречу. Да это же сама королева Здоровье.

Королева:

- Здравствуйтесь ребята!

Вы достойно прошли все испытания. Только сильные, смелые, выносливые соблюдавшие все

правила здорового образа жизни достойны моей награды. Эта награда будет с вами всю жизнь. Я награждаю вас Здоровьем. А в память о нашей стране получите вот эти медали, эмблемы страны Здоровья.

Проходит награждение детей медалями «Здоровья»

Теперь вы самые лучшие гости нашей страны и я хочу вас угостить напитком здоровья. Приглашаю вас к столу. Королева всех угощает витаминным чаем и фруктами. Дети пьют чай, и угощаются фруктами.

Ведущая:

- Ребята! Нам пора возвращаться домой. Давайте поблагодарим Королеву за угощение, по прощаемся с ней. Возьмемся за руки, скажем волшебные слова. Повторяйте все за мной.

Чтоб здоровенькими быть,
Со спортом будем мы дружить.
О режиме не забудем,
Соблюдать его мы будем.
Вредным привычкам скажем «Нет!»
Ждет от нас страна побед.!



