

Спортивный праздник ко Дню здоровья в ДОУ 25-26 января 2024

Старшая и подготовительная группа

Цель: создать радостное эмоциональное настроение, повысить интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни

Задачи:

- развивать внимание в играх и эстафетах в игровой форме развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, наблюдательность
- способствовать оздоровлению детского организма
- воспитывать в детях целеустремленность, учить взаимодействовать в команде
- формировать и развивать понятия о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах
- укрепить здоровья детей в совместных командных играх, развитие умение действовать в интересах команды.

Предварительная работа: беседы с детьми о пользе витаминов, правильном питании, средствах личной гигиены, закаливание, режимные моменты, беседы о инвентаре для плавания и занятий спортом, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеofilьмов, загадывание и отгадывание загадок.

Ход мероприятия

Ведущий:

Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

Ведущий: Ребята как вы думаете, как стать здоровым?

(Ответы детей)

Ведущий: Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, и закаляться.

Приучай себя к порядку,

Делай по утрам зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

Зарядка под музыку

Ведущий: Ребята сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках цветка семечестве здоровья». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье». Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Ребята у ваших воспитателей был цветок семесцветья здоровья, а лепестки все разлетелись в разных направлениях, нам нужно собрать все эти лепестки, чтобы получился «Цветок Семечестве Здоровья»
Ребята! Что же такое здоровье? *(Ответы детей.)*

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня мы приглашаем вас на поиски здоровья. Вам придется поучаствовать в играх и эстафетах, которые мы для вас приготовили.

Ведущий: За правильное выполнение задания и эстафеты вы будете получать по одной части цветка, чтобы потом собрать его вместе, узнать эти секреты о сохранении своего здоровье. Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Ну что – вперед!
(После каждой станции дети получают часть цветка)

Станция «Закаливание» (группа)

Ведущий: Кто из вас ребята знает.
Что закалке помогает,
И полезно нам всегда?
(Ответ детей)

Ведущий:

Солнце, воздух и вода!

Наши лучшие друзья

Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?

(ответы детей)

Для того чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны, и обливаться холодной водой.

«Нарисуй солнышко»

Ребята как вы думаете? Чтобы в нашей группе стало еще ярче и тепле, и

засветило солнышко, что нам нужно сделать. Ответы детей.
Задача детей изобразить солнце, но с помощью чего они выбирают сами.

Ведущий: Ребята какие вы молодцы вы нарисовали или изобразили солнышко и в нашей группе стало, тепло и светло, давайте мы с вами сейчас приляжем и немного поспим.

Станция «Здоровый сон»

Дети снимают, обувь и ложатся каждый на свою кровать по верх покрывал, и закрывают глаза и спят под спокойную колыбельную музыку.

Звенит будильник.

Ведущий: Ну что ребята, прозвенел будильник, и нам пора отправляться дальше, дети одевают обувь и отправляются в путь (*квест по саду*)
И вот вам лепестки здоровья.

Станция «Режим дня»

Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Режим дня»

Сейчас мы посмотрим, как вы хорошо знаете режимные моменты, что и когда нужно делать

Дидактическая игра «режим дня» детям выдаются карточки с режимными моментами, нужно их собрать в правильной последовательности.

Ведущий: Молодцы ребята вот вам следящая часть цветка здоровья, отправляемся дальше.

Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Гигиена». Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам загадки:

Станция «Гигиена» (почта)

1. По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (*зубная щетка*).

2. И махровое, и гладкое бывает. Кто помылся, тот о нем не забывает

(*полотенце*)

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,

Бывает душистым иль не пахнет совсем,

Разного цвета, размера и формы любой,
Но скользким бывает только с водой! (*мыло*)

5. Мыло и подружка

Помоют Андрюшку.

Подружка по спине плясала,

Спинка розовой стала. (*мочалка*)

Какие вы молодцы, вот вам еще один лепесток здоровья.

Ведущий: Ребята мы продолжаем наш путь и отправляемся на следующую станцию. Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.

(*Ответы детей*)

Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?

Станция «Полезные и вредны продукты»

Ведущая: Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? Ответы детей. Ребята перед вами Картинки с полезными и вредными продуктами. Вам нужно определить полезные и вредные продукты.

Ведущая: Ребята сейчас мы с вами закрепим ваши знания о полезных и вредных продуктах.

Игра «полезные и вредные продукты

Дети встают в круг, ведущий дает им мячик дети передают по кругу мячик под музыку, как только музыка останавливается, ребёнок у которого в руках мячик называет полезный или вредный продукт.

Ведущий: Молодцы ребята, вот вам следующая часть цветка здоровья. И мы отправляемся дальше.

Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.

А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?

Станция «Спортивно витаминная»

Ведущая Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

Игра «Собери спортивный инвентарь»

Дети бегут, в конце спортивного зала лежат игрушки и инвентарь спортивный, задача ребенка выбрать инвентарь

Эстафета «Собери витамины»

На пол разбрасывают маленькие мячики двух цветов по количеству детей, дети выбирают себе цвет и делятся на две команды. На противоположной стороне спортивного зала лежат витамины (*желтые шарики*), задача детей добежать до витамина, взять одну витаминку и преодолеть препятствие. И положить витамины в корзину.

Ведущий: Наше «Путешествие в страну Здоровья» завершилось. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(ответы детей)

Ребята, мы нашли с вами все части цветка здоровья. Давайте соберем цветок и вспомним из каких составляющих частей состоит цветок семецветье здоровья (*зарядка, закаливание, здоровый сон, соблюдение режима дня, соблюдать гигиену, правильное питание, занятия физкультурой*). Давайте тогда вместе соберем наш цветок. (*Дети собирают цветок здоровья*).

Ведущий: Ребята, вам понравилось наше приключение? Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка семецветье здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом. Занимайтесь физкультурой и будьте здоровы! До свидания!