Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад №32города Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

**Сценарий физкультурного праздника**

**«Быть здоровыми хотим»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

Разработал:

инструктор по физической

культуре Коваленко С.В.

май, 2025г.

**Цель**: приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи**:

* закреплять культурно-гигиенические знания детей;
* развивать двигательные навыки;
* воспитывать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
* создать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование:**  конусы(2шт.); градусники из картона (2 шт.); детские стулья (2шт.); набор муляжей «Овощи» (1 шт.); набор муляжей «Фрукты» (1шт.); корзины (2шт.), мольберты (2шт.); обручи жёлтого цвета (2 шт.); гимнастические палки - «лучики» (по количеству детей); разноцветные пластмассовые мячи жёлтого цвета (20шт.)

**Предварительная работа:** беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье; рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.

**Ход мероприятия**

*Дети делятся на 2 команды.*

**Ведущий**: Сегодня праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

Здоровья день, день красоты,

Его все любят - я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть - вот это да!»

*В зал входит медсестра Пилюлькина:*

Так-так, а что это у вас здесь происходит?

**Ведущий**: Спортивные соревнования « Быть здоровыми хотим»

Мы покажем, как мы любим спорт и любим им заниматься. Но для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом, ведь здороваться - это значит желать другому человеку здоровья!

***Игротанец «Здравствуй»***

**Пилюлькина**: Здоровье - это хорошо! А вы - то, все здоровы?

**Дети**: Здоровы!

**Пилюлькина**: А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я, медсестра Пилюлькина, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорила. Для начала надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

**Пилюлькина**: Странно, ваши дети абсолютно здоровы…Вы таблетки им давали?

**Ведущий**: Нет!

**Пилюлькина**: А может микстуру или касторку?

**Ведущий**: Нет!

**Пилюлькина**: Не понятно! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

**Ведущий**: Сейчас они сами вам об этом расскажут. (Стихи о ЗОЖ)

**Пилюлькина**: Вы хотите сказать, что ваши дети делают каждый день зарядку и поэтому они не болеют?

**Ведущий**: Да, наши дети очень любят делать зарядку, посмотрите!

***Упражнения на координационной лестнице.***

**Ведущий:**А после зарядки наши дети умываются холодной водой!

**Пилюлькина**: Да вы что, от холодной воды они заболеют, у них же температура будет подниматься! (достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, удивляется, что ни у кого нет температуры).

**Ведущий**: Да не нужен нашим детям градусник, мы лучше с ним поиграем! А вы, уважаемая медсестра Пилюлькина, не волнуйся, лучше посмотрите, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

**Эстафета «Градусник»**

Первый игрок бежит с «градусником» до стульчика,   ставит градусник и бежит обратно. Второй участник бежит, вытаскивает градусник и передает его следующему участнику.

**Пилюлькина**: Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно правильно питаться? Может быть, вы даже знаете какая еда полезная, а какая - вредная? Сейчас я проверю, если еда полезная - отвечайте «Да», если не полезная еда -отвечайте «Нет».

**Игра «Да и Нет»**

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!(Да)

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Пилюлькина**: Молодцы, ребята, вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать полезную пищу, особенно овощи и фрукты. А давайте поиграем!

**Игра «Овощи и фрукты»**

Дети встают в круг, у каждого в руках муляж фрукта или овоща. У ведущего и медсестры по одному муляжу (фрукт и овощ). Дети бегают врассыпную под музыку, на остановку музыки надо построиться звеньями. Ведущий и медсестра в процессе игры незаметно меняются друг с другом муляжами.

**Ведущий:**А сейчас ребята вам покажут, как они помогают мамам выбирать в магазине полезные продукты!

**Эстафета «Полезные продукты»**

Дети по очереди бегут к мольберту, на котором карточки с продуктами, выбирают одну карточку с полезным продуктом, возвращаются в команду и вставляют карточку в корзинку. По окончанию корзинки показать зрителям и вместе проверить правильность выполнения задания.

**Пилюлькина**: Ребята, скажите, а вы умываетесь только утром, один раз в день? А когда еще нужно мыть руки? Правильно, ведь чистота - залог здоровья. А кто лучшие помощники чистоты? Попробуйте отгадать загадки.

**Загадки:**

После бани помогаю

Промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое,

Чистое и новое. (Полотенце)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у медведей. (Расческа)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой (Шампунь)

**Ведущий**: Молодцы, все загадки отгадали. Ребята, а вы слышали такое выражение: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие…?» Правильно, друзья! Они помогают нам быть здоровыми: вода смывает микробы, свежий воздух сдувает все вирусы, а солнце дарит нам витамин «Д», который помогает кальцию попадать в наши косточки и зубы и делать их крепкими. Жаль, что за окном пасмурно, но мы сейчас сделаем свои солнышки, и у нас будет много витамина «Д»!

**Эстафета «Солнышко»**

Дети поочередно добегают до желтого обруча, который лежит на полу перед каждой командой, и кладут вокруг него лучики, чтобы получилось солнышко.

**Пилюлькина**: Ребята, посмотрите сколько у нас теперь витамина «Д»! (Показывает корзину с желтыми мячиками) Давайте поиграем с витаминками!

**Игра для капитанов «Собери витаминки»**

Ведущий высыпает из корзины желтые маленькие мячики «витаминки». По сигналу капитаны собирают «витаминки» в свои корзины. Побеждает капитан команды, у которой больше «витаминок».

**Игротанец « Умывалочка»**

**Пилюлькина:**Молодцы, ребята, вы такие быстрые и ловкие, как настоящие спортсмены! А я хочу узнать, знаете ли вы разные виды спорта? Давайте поиграем: я называю вид спорта, а вы его изображаете!

**Игра «Покажи вид спорта»**

Бокс, плавание, баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, лыжные гонки, автогонки, хоккей.

**Пилюлькина**: Молодцы, ребята, вы правильно показали все виды спорта. Ну, детишки, как здоровье?

Сердце ровненько стучит?

Голова, нога, животик,

Зуб случайно не болит?

**Дети**: Нет!

**Пилюлькина**: Хорошо! Тогда давайте повторим, чтобы быть здоровыми, не надо пить таблетки и касторку, а что нужно делать? (спортом заниматься, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, соблюдать гигиену, закаляться). Молодцы, все правильно!

**Ведущий**: Наш физкультурный праздник подошёл к концу.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.

Гуляйте на воздухе, не ешьте перед сном.

А летом спите с распахнутым окном.

Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь.

Зимой и летом физкультурой занимайтесь!

Ведь быть здоровым - это так здорово!!