

## Сценарий спортивного праздника в средней группе, посвященный дню здоровья «Веселая зарядка»

**Цель:** Прививать и формировать представления о здоровом образе жизни детям.

**Задачи:**- продолжать знакомить детей с составляющим ЗОЖ;  
- прививать интерес и любовь к физической культуре и **спорту**;  
- развивать основные физические качества детей: силу, ловкость, выносливость, координацию движения;  
- закрепить умение участвовать в играх с элементами соревнований.

**Оборудование:** фонограмма музыки для конкурсов; предметные картинки, с изображением полезных и неполезных продуктов питания; обручи-8 шт., тоннель-2 шт., конусы-4 шт., обручи желтые-2 шт., ленточки желтого цвета по количеству детей, кубок, грамота-2 шт., яблоки-по количеству детей.

**Ход праздника:**

**Педагог:** Заходите, не стесняйтесь! Приглашаем всех сейчас!

Праздник спорта и здоровья начинается у нас. *(Дети входят в зал под спортивный марш)*

**Педагог:** Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду спортивный праздник, который посвящен “Всемирному дню здоровья”. Ребята, а что такое здоровье?

**Ответы детей:** Здоровье - это сила, красота и хорошее настроение.

**Педагог:** А что нужно делать, чтобы быть **здоровым**?

Ответы детей: соблюдать режим дня, высыпаться, закаляться, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, делать по утрам **зарядку**, заниматься физкультурой и **спортом**.

Дети читают стихи:

1 ребенок:

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам!

2 ребенок:

Чтоб расти нам сильными,  
Ловкими и смелыми,  
Ежедневно по утрам  
Мы зарядку делаем.

3 ребенок:

К солнцу руки поднимаем,

Дружно, **весело шагаем,**

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем.

**Педагог:** Молодцы, правильно ребята, чтобы быть **здоровыми**, необходимо делать **зарядку** и заниматься физкультурой. И мы с вами начнем наш **праздник с веселой зарядки**.

Звучит музыка и входит кот Федот. Он расстроенный, грустный, кашляет и чихает.

**Педагог:** Что случилось кот Федот?

**Кот:** В голове моей пожар!

У меня, наверное, жар!

Плохо мне, в глазах темнеет.

Дайте мне таблетку поскорее.

Лапы ломит ой-ой-ой

Дети, что со мной?

**Педагог:** Кот Федот, у вас простуда,

Вот поэтому вам худо.

Что же делать, как же быть?

Надо нам кота лечить.

А самое лучшее лекарство какое?

Правильно, **спорт!**

Федот не делает по утрам **зарядку**, мало гуляет на свежем воздухе, не занимается **спортом**, поэтому и заболел. Давайте поможем Федоту стать **здоровым** и покажем ему упражнения, которые помогут укрепить **здоровье**. Ребята, врассыпную по залу становись.

Дети и кот Федот делают под музыку **зарядку**.

**Педагог:** Каждый день у нас, ребятки начинается с **зарядки!**

Головой мы поворачиваем, мышцы шеи разминаем.

Делаем старательно каждое движение,

Очень уж нам нравится это упражнение.

А теперь изображаем вертолет

Ручками машем назад и вперед,

Словно собрались в далекий полет.

Вправо, влево наклонились, а потом вперед, назад,

Получим бодрости **заряд!**

Дружно все мы приседаем, от пола пятки не отрываем

Спинку держим прямо- прямо.

А теперь как мячики дружно, дружно скачем мы.

Дыхательная гимнастика:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается *(на вдох)*

То животик опускается *(на выдох)*.

**Педагог:** Ну, что тебе стало лучше, Федот? Тогда пойдем с нами играть.

**Кот:** Ой, большое спасибо, ребята! Я чувствую себя на много лучше!

**Педагог:** Молодцы, дети! Сами **подзарядились** и коту Федоту помогли **выздороветь**.

Построились в одну шеренгу. А теперь самое время посоревноваться и поиграть. Для этого мы разделимся с вами на две команды. Первая команда - «*Капитошки*», вторая - «*Теремок*». А за ходом игры будет следить кот Федот. Он будет поощрять команды за правильное и быстрое выполнение условий игры. Дети, в две колонны становись.

### 1. Игра «*Полезные продукты*».

На столах лежат картинки с разными изображениями полезных и неполезных продуктов питания. Детям нужно прикрепить на магнитную доску только полезные продукты питания, а на столах должны остаться неполезные. Чья команда первой и без ошибок справится с заданием, та и получит наградной значок от кота Федота.

### 2. «*Перепрыгни через лужи*».

На полу расположены в два ряда «*лужи*». Каждый участник команды должен перепрыгнуть через лужи. Чья команда первой справится с заданием, та и получит значок *(смайлик)*. Кот Федот будет следить за ходом игры.

### 3. «*Проползи через тоннель*».

На полу расположены два тоннеля. Каждый участник пролезает в тоннель, оббегает вокруг конуса и возвращается в команду.

**Педагог:** Ребята, наш гость приготовил для вас загадки. Вы будете слушать и отгадывать их.

Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он,

Обжигает... не лимон. *(Лук)*

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один-  
Кислый очень, очень. (*Лимон*)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (*Велосипед*)

Он лежать совсем не хочет,  
Если бросить, он подскочит,  
Чуть ударишь-сразу вскачь,  
Ну, конечно, это ... (*Мяч*)

Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесешь под кран с водою-  
Вмиг смывает грязь оно. (*Мыло*)

Есть еще у нас друзья,  
Позабыть о них нельзя.  
Чтоб красиво улыбаться,  
Чаще надо нам встречаться! (*Зубная щетка и паста*)

**Педагог:** А теперь, ребята, вас ждет **веселая игра «Солнышко»**. И в этот раз кот Федот вручит награду самым быстрым.

Дети выкладывают желтые ленточки вокруг желтого обруча, чтобы получилось солнышко. (*ленточки-лучики по количеству детей*).

**Педагог:** Молодцы, дети, отлично справились со всеми эстафетами. Были активными, ловкими, быстрыми. Наш **праздник, посвященный всемирному дню здоровья**, подошел к концу. А теперь предоставляется слово нашему дорогому гостю коту Федоту.

**Кот Федот:** Я очень рад, что побывал у вас на **празднике**. Большое вам спасибо, что помогли мне **выздороветь**. Сегодня вы проявили ловкость, смекалку, сплоченность. А теперь мы переходим к самому приятному моменту - награждению.

Кот Федот вручает кубок команде победителей и грамоты, угощает яблоками.

Дети перестраиваются в одну колонну и выходят из зала под **спортивный марш**.