"**День здоровья**" Сценарий **физкультурного досуга для детей 5-7 лет.**

**Подготовила: ИФК Карамышева Т.В.**

1. Цель: Формирование интереса, эмоционально положительного отношения к **здоровому образу жизни**, развития навыков по физической культуре и спорту у детей старшего дошкольного возраста .
2. Задачи:

обогащать представления **детей о гигиенической культуре**.

приобщать к занятиям **физкультурой и спортом**;

развивать морально – волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом, оказание взаимопомощи, поддержки в группе в решении основных задач в достижении общей цели;

обогащать двигательный опыт **детей**.

Предварительная работа:

рассматривание книг, фотографий, презентаций о видах спорта, спортсменах;

беседы о **здоровье**, спорте, **здоровом образе жизни**, как сохранить свое **здоровье**; разучивание частушек и стихов о ЗОЖ.

Оборудование:

воздушные шарики – 10шт. ;

палочки – 4 шт. ;

большие конфеты – 2 шт. ;

обруч – 6 шт. ;

маленькие мячи – по количеству **детей**;

мягкие игрушки – 12 шт. ;

Под спортивный марш дети заходят в зал делают круг почета и выстраиваются друг напротив друга.

Ведущий:

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

**День Здоровья начать нам надо**.

Давайте все дружно крикнем

Дню **Здоровью Ура**! Ура! Ура!

Сегодня мы покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Для начала я предлагаю вам **поздороваться друг с другом**.

Игра *«Давайте****поздороваемся****»* Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают **здороваться**: коленом, плечом, спиной, носом.

Ведущий: Замечательно! К нам на праздник мы пригласили доктора, который проведет осмотр участников перед соревнованиями. А вот и он. Встречайте его бурными аплодисментами.

Дети садятся. Под музыку в зал заходит доктор.

Доктор: Здравствуйте! Меня зовут Мария Ивановна

Ведущий: Как вы добрались?

Доктор: Я чуть не опоздала к вам на праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежала,

И два слова только шептала:

*«В Детский сад, детский сад, детский сад!»*

Ведущий: Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

Доктор: Я с удовольствием осмотрю ваших **детей**.

Проводит осмотр **детей**.

Доктор: У вас ангина? Скарлатина? Холерина? Аппендицит? Малярия и бронхит? Какие вы **здоровые дети**! Очень я доволен осмотром! Можно начинать соревнования! А чтобы вы были такими же **здоровыми и крепкими**: занимайтесь спортом и принимайте витамины, ну а я спешу к другим детям. До свидания!

. Чебурашка выходит в зал, на нем теплый шарф. Он делает вид, что болеет: кашляет и чихает.

Ведущий: Что случилось, Чебурашка?

Чебурашка: Со мной приключилась беда.

Мороженое ел я помногу всегда –

И вот какая картина:

Ко мне привязалась ангина.

И кашель, и насморк меня одолели.

О, если б вы знали, как они надоели!

Ведущий: Да, Чебурашка, плохи твои дела. Ты, наверное, не любишь заниматься спортом и не делаешь по утрам зарядку.

Чебурашка: А что это – зарядка?

Ведущий: Ты разве не знаешь? Дети, давайте покажем, как мы каждое утро делаем гимнастику. Пусть он поучится у нас.

Под веселую, ритмичную музыку все выполняют общеразвивающие упражнения, Чебурашка повторяет за ними.

1. *«Повороты головы»*. И. п.: основная стойка. 1 – повернуть голову вправо (влево, 2 – и. п.

2.*«Повороты в стороны»*. И. п.: стоя, руки на поясе, 1 – правую *(левую)* руку в сторону, поворачивая туловище, 2 – и. п.

3. *«Наклоны вперед»* Достать до носочков, замереть, выпрямиться.

4. Поднимаемся на носочки и опускаемся 7-8 раз

5. *«Приседаем»*. 5-10 раз

6.*«Прыжки на одной и на двух ногах»*

Чебурашка: Какая это чудесная вещь. Я ведь совсем **выздоровел**. Обязательно буду делать по утрам зарядку, чтобы не болеть.

Ведущий: Оставайся с нами, Чебурашка. Мы покажем тебе, как мы любим заниматься **физкультурой и спортом**.

Чебурашка остается и принимает участие в эстафетах.

Ведущий: А ещё наши ребята знают частушки о **здоровом образе жизни**!

Под фонограмму дети поочерёдно по группам исполняют

Частушки.

1 ребёнок:

Всякий раз, когда едим,

О **здоровье думаем**:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

2 ребёнок:

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть **здоров**.

Водой холодной обливайся–

Позабудешь докторов.

3 ребёнок:

**Физкультурой занимайся**,

Чтоб **здоровье сохранять**,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

4 ребёнок:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

5 ребёнок:

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб **здоровенькими быть**.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

6 ребёнок:

Любим спортом заниматься:

Бегать, прыгать, кувыркаться.

А зима настанет –

Все на лыжи встанем.

Эстафеты:

1. *«В гости с конфеткой»* Эстафета с большими конфетами, перепрыгивать через препятствия.

2. *«Не разбуди медведя»* Эстафета лазание по тоннелю на локтях.

3. *«Воздушный шар»* Воздушный шар зажат двумя палочками. Донести до ориентира и вернуться назад.

4. *«Портные»* С большой *«иглой»* *«змейкой»* пролезть через обручи и бегом вернуться назад.

Музыкально – ритмическая композиция *«Аэробика»*

5.*«Вредно - полезно»* дети по одному добегают до плаката с изображением вредных и полезных продуктов и вычеркивают только вредные продукты.

Игра *«Предметы гигиены»*:.

6. *«Гусеница»*.

Дети делятся на две команды. Участники эстафеты в каждой команде выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, расставив ноги на ширине плеч.

Участник, замыкающий каждую колонну, начинает ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. Тут за ним поточно ползут и остальные. Первые участники, достигшие направляющих своих колонн, принимают заданное исх. пол.

Ведущий: Что б на месте не стоять – предлагаю поиграть!

Игра *«Виды спорта»* Ведущий называет вид спорта, дети показывают движения.

Видов спорта много есть,

Даже всех не перечесть.

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

Ведущий: Наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом и будьте всегда **здоровы**!

Дети: Мы со спортом крепко дружим,

Спорт для всех нас, очень нужен,

Спорт – **здоровье**, спорт – игра.

Скажем спорту мы - УРА!

Под спортивный марш дети уходят из зала.



[Регистрация](http://ped-kopilka.ru/registration) [Вход](http://ped-kopilka.ru/login)

Начало формы

**Конспект НОД в подготовительной группе на тему: "Занимаюсь спортом я, как и вся моя семья" Подготовила ИФК: Карамышева Т.В.**

*Цель*: формирование представлений о России, Олимпийских играх, спорте.  
*Программное содержание:*  
1. Расширить представление детей о Родине малой и большой.   
2. Формировать уважительное отношение к государственным символам, понимание того, что государственные символы призваны объединять народ.   
3. Воспитывать чувство патриотизма.   
4. Активизировать словарь детей: родная страна, Россия, герб, флаг, Олимпиада, Олимпийские игры, спортсмены.   
5. Прививать любовь к спорту.  
6. Развивать физические качества: быстроту реакции, силу, выносливость.   
*Предварительная работа:*  
- Знакомство с государственными символами (герб, флаг, гимн) .   
- Чтение и заучивание стихотворений о России, Родине, спорте.   
- Знакомство с историей Олимпийских игр, Олимпийской символикой.   
- Беседы на тему: « Спорт в нашей семье»  
- Конкурс рисунков на тему: « Мой любимый вид спорта»  
- Фотоконкурс « Мои спортивные увлечения»  
- Спортивные эстафеты.   
*Материалы и оборудование:*  
- Листы А4 розовой бумаги, полосы разных цветов;  
- клей, кисточки для клея, салфетка, клеёнка для работы с клеем;  
- лист А4 белой бумаги с символически указанными хоккеистами под номерами от 1 до 6;  
- олимпийские кольца;  
- фотографии спортсменов разного вида спорта.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята! А вы знаете какое грандиозное событие происходит сейчас в нашей стране?  
Ответы детей: Олимпийские игры, олимпиада   
Воспитатель: Правильно Олимпиада. А в каком городе она проходит?  
Ответы детей:В городе Сочи.  
Воспитатель: Это на севере или юге нашей Родины?  
Ответы детей:На Юге России.  
Воспитатель: А какое море ласкает берег города Сочи?  
Ответы детей:Черное море.  
Воспитатель: Вы на все вопросы ответили мне правильно. А как вы считаете, для чего проводятся олимпийские игры?  
Ответы детей:Показать кто самый сильный, смелый, ловкий.  
Воспитатель:Верно. А еще такие олимпийские игры проводятся, чтобы показать, что силу свою каждый народ может показать не нападая и развязывая войны, а вот так соревнуясь в спортивных состязаниях. А как вы знаете, в играх соревнуются команды. Вот и мы разделимся с вами на две команды.  
Первая команда называется – «Отважные», капитан – .   
Вторая команда называется «Ловкие», капитан –    
Поприветствуем друг друга (аплодисменты).   
  
**Первый конкурс «Разминка» Проверим хорошо ли вы знаете нашу Родину**.  
  
Воспитатель: Как называется наша страна? .   
Ответы детей: Российская Федерация, Россия  
Воспитатель: Как называется народ, который живет в России? Кто мы с вами?   
Ответы детей:россияне  
Воспитатель: Назовите столицу нашей Родины.  
Ответы детей:Москва -столица нашей Родины.  
Воспитатель: Вы отлично отвечаете. И каждая команда получает по одному очку. Капитанов прошу отметить это на доске.  
  
*Капитаны выкладывают цифру 1.*  
  
Воспитатель: Мы с вами много говорили и о России и знаем, что у нашей страны много символов и один из них – это флаг.   
  
**Второй конкурс нашего состязания называется «Собери флаг РФ».**   
  
Правила. Ребята, вы сейчас пройдете на свои места, там вы должны из предложенных материалов (полоски разных цветов) создать флаг (приклеить полоски нужных цветов и по порядку – белый, синий, красный к бумаге розового фона). Флаг должен быть размещен по центру листа.   
  
(*Оценивается качество работы. Для сравнения выставляется настоящий флаг РФ.*)

Воспитатель: Что означают полосы на российском флаге? (Белая – мир, синяя – верность, красная – сила)   
  
*Ребенок читает стихотворение про флаг:*  
  
Белый цвет – березки,   
Синий – неба цвет.   
Красная полоска –   
~~Солнечный рассвет!   
  
Воспитатель: Молодцы, ребята! Результаты второго конкурса ….~~*~~Капитаны выкладывают цифру, которая является суммой результатов первого и второго конкурса.~~* ~~Воспитатель: А как вы думаете, что такое спорт?   
Ответы детей:занятия физическими упражнениями, играми подвижными.  
Воспитатель: Да, спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижения высоких результатов, желание победить. Кто же занимается спортом?   
Ответы детей: спортсмены.  
Воспитатель: Правильно, люди, которые занимаются спортом, называются спортсменами. А любители вы в семье заниматься спортом?   
Ответы детей. По семейным фотографиям.~~

~~Воспитатель: На Олимпийских играх есть красивая традиция – зажжение олимпийского огня. Олимпийский огонь зажигают в городе Олимпия в Древней Греции. Зажжённый огонь день и ночь несут спортсмены в дождь, в снег, ветер. Право зажечь огонь на олимпийском стадионе предоставляется наиболее известному спортсмену страны, где проводятся Олимпийские игры. Олимпийский огонь не гаснет в течение всех дней и ночей, пока длится Олимпиада.~~**~~Эстафета «Передай огонь»~~**~~.   
  
Правила. Дети делятся на две команды. Первый игрок, держа факел должен преодолеть препятствия, вернутся к команде, и передать факел следующему игроку своей команды. Все игроки должны преодолеть препятствия. Побеждает команда, которая первая справилась со всеми заданиями.~~

~~Воспитатель: И вот и у нас олимпийский огонь зажжен! И по результатам эстафеты каждая команда получает по…..баллу. Капитанов команд прошу просуммировать и подвести итог.~~*~~Капитаны выкладывают цифру, которая является суммой результатов конкурсов.~~* ~~Воспитатель: У Олимпийских игр тоже есть свой флаг.~~**~~Конкурс «Олимпийский флаг».~~** ~~Правила. Из каждой команды приглашаются по два участника, которые должны из предложенных материалов (5 кругов разных цветов: желтый, черный, зеленый, синий, красный) создать флаг (приклеить круги нужных цветов и в правильной последовательности к бумаге белого цвета). Оценивается качество работы. Для сравнения выставляется настоящий флаг Олимпийских игр.~~

~~Воспитатель: Отличная работа! Каждая команда получает по … баллу.~~*Капитаны выкладывают цифру, которая является суммой результатов конкурсов*.  
  
Воспитатель: Кто хочет прочитать стихотворение про Олимпийский флаг?  
  
*Ребенок читает стихотворение про Олимпийский флаг:*   
  
Пять колец на флаге белом   
Меж собой переплелись.   
Будто все спортсмены мира   
Дружно за руки взялись.   
  
Воспитатель: Спасибо! Ребята, а в каких видах спорта соревнуются спортсмены?  
Ответы детей: по два-три ответа от каждой команды.  
  
**Конкурс: «Определи, какого вида спорта этот спортсмен»**  
Правила. На экране появляется картинка, команде предлагается дать ответ. Результаты ответов суммируются. Победителю 2 балла, проигравшему 1 балл.  
  
Воспитатель: Спасибо! Вы замечательно справились и с этим конкурсом! Подведем итоги, капитаны команд, прошу к таблу оценок.  
  
*Капитаны выкладывают цифру, которая является суммой результатов конкурсов.*  
  
Воспитатель: Предлагаю отдохнуть. Ребята, вставайте в круг. Я буду называть предмет необходимый спортсмену, а вы мне ответите какому спортсмену он необходим.  
  
**Конкурс « Чья это вещь?»**  
  
Воспитатель: Вот мы немножко отдохнули. Прошу команды занять свои места за столами. А капитанов подвести итог.   
  
Воспитатель: И заключительный конкурс.  
  
**Игра в хоккей**  
Правила: на листе бумаги расположены игроки под номерами, в центр ставится импровизированная шайба. Воспитатель дает указания полета шайбы. И при остановке, спрашивает у какого игрока оказалась шайба.

*Капитаны выкладывают цифру, которая является суммой результатов конкурсов.*  
  
Воспитатель: Все ребята – молодцы, поиграли от души! Пришло время награждения победителей.   
  
*Всем детям вручают медали*

В заключении дети дружно хором читают стихотворение:  
Спорт, ребята, очень нужен,   
Мы со спортом крепко дружим.   
Спорт – помощник,   
Спорт – здоровье,   
Спорт – игра,   
Спорту скажем дружно: «Да!»