

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the text.

«День здоровья».

Старшая группа

Воспитатель Первухина Наталья Викторовна

2014 г



Ведущий:

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

На спортивную площадку.

Приглашаю, дети вас!

Праздник спорта и здоровья.

Начинается сейчас!

Ведущий:

Сегодня у нас День здоровья. И я приглашаю вас отправиться в страну Здоровья, где нас ждёт много интересного и конечно полезного. Наша земля всегда была богата сильными и здоровыми людьми. И сегодня мы тоже покажем себя, подтвердим известную пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух». Ребята, а что значит «быть здоровым»?

Ну что отправляемся в путешествие? А отправятся в путешествие с нами команда «Силачи» и команда «Крепыши». Давайте поприветствуем друг друга.

Ведущий:

Молодцы! Как ярко светит солнце в этой стране. Какой чистый воздух. И журчит чистый ручей с родниковой водой, шумит лес. Скажите мне, вы ловкие и быстрые?

У вас есть свой секрет? Вы занимаетесь спортом, делаете зарядку?

Прежде, чем соревноваться, вы скорее должны размяться.

Упражнения выполняйте,

За мною дружно повторяйте.

Мы ногами топ, топ

Мы руками хлоп, хлоп

Мы глазами миг, миг

Мы плечами чик, чик

Раз сюда, два сюда (повороты туловища вправо и влево)



Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали

Сели, встали, сели, встали

Словно ванькой - встанькой стали

А потом пустились вскачь (прыжки)

Будто мой упругий мяч

Раз, два, раз, два (упражнение на восстановление дыхания)

Вот и кончилась игра.

Ведущий:

Садитесь друзья, будем играть и здоровье укреплять.

Я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.

Прежде чем вам дать советы

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте

Дружно хором отвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки ... (с мылом мыть)

Здоровье в порядке

Спасибо... (зарядке)

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной... (обливайся)

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит (спорт)

Защититься от ангины

Нам помогут (витамины) .

Молодцы секреты отгадали. Пора приступать к соревнованиям.

Ведущий:



Отправляемся в путешествие.

Первое состязание называется «Умывание».

(Дети по очереди, подбегают к столу, выбирать из многих предметов только те, которые требуются для утреннего туалета: полотенце, зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа. И передать эстафету следующему участнику.)

Ведущий:

Молодцы дети! Отправляемся дальше в путь. И пришли мы в долину «Полезные продукты». Ребята, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным? (овощи и фрукты)

Следующее состязание. «Собери витамины».

(Задание такое, участники команд бегут друг за другом, прыгая с кочки на кочку, берут по одному овощу или фрукту. Команда «Здоровячки», собирает только овощи, а команда «Крепыши», только фрукты. Главное не ошибаться. Не забывайте передавать эстафету.)

Ведущий:

Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки - мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

Следующее состязание «Водолей»

(Стоит одно пустое ведро и другое наполненное водой, дети поочередно подбегают к ведру и передивают воду стаканом в другое, после передоют стакан следующему ребенку.)

Ведущий:

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Крепла чтоб мускулатура.

Заниматься физкультурой!

Рано утром не ленись

На зарядку становись.!

(Звучит музыка про Зарядку.)

Ведущий:

А теперь давайте проверим какая команда самая ловкая!

Эстафета «Удержи равновесие».

(Каждая команда получает по 2 кубика. Надо положить кубики один на другой и пронести их до ориентира и обратно.)

Ведущий:

А мы продолжаем наш праздник и следующее состязание «Пингвины»

(Зажать мяч между ног, прыгая преодолевать препятствия)

Ведущий:

Чтобы и у нас было радостное настроение, предлагаю станцевать весёлый танец «Утята».

Ведущий:

Пора подвести итоги, сегодня победила дружба, а за особое старание ребята награждаются золотыми медалями.

Всем спасибо!

