**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 228 Кировского района Волгограда»**

**Сценарий**

**спортивно-развлекательного мероприятия**

**по воспитанию здорового образа жизни**

**у детей старшего дошкольного возраста**

**«Весёлая эстафета».**

**Составила:**

**Грудцына Лидия Валентиновна**

**Воспитатель первой квалификационной категории**

**МОУ детского сада № 228**

**Волгоград, 2016**

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья дошкольников становится приоритетным направлением развития образовательной системы.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Для этого и было разработано предлагаемые развлекательное мероприятие.

**Цель развлекательного мероприятия:**

привитие навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Данная цель реализуется посредством следующих задач**:

* Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни.
* Закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.

  Формировать привычки здорового образа жизни, прививать стойкие культурно - гигиенических навыки.

* Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Технологии:**

* здоровьесберегающие технологии:
* технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамическая пауза;

**Оборудование:**

* звёздочки;
* маски: репка, дед, бабушка, внучка, собачка, кошка, мышь;
* Стульчики 2 штуки;
* Малый мяч (по количеству детей);
* Корзины 2 штуки.
* тарелка и стакан;
* муляжи фруктов и овощей;
* предметы гигиены по два комплекта: расчёска, мочалка, мыло, полотенца, зубная щётка, зубная паста, зеркальце, мыльница;
* игрушки;
* Звукозапись со «Зверобикой».

**Предварительная работа:**

* Непосредственно – образовательная деятельность;
* Беседы, игры о здоровом образе жизни;
* Чтение литературы по данной теме.
* Заучивание загадок, физкультминуток о здоровом образе жизни;

**Веселая эстафета. Сценарий.**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни.

 Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная  ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести здоровый образ жизни!

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Начинаем наши спортивные соревнования под названием «Весёлые старты», приглашаю всех мальчишек и девчонок. Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно, мы не будем ставить спортивные рекорды, наша цель - активный отдых и здоровый образ жизни, а главное - атмосфера праздника доброжелательности, взаимного уважения. (Называются участники 2 команд). Я призываю всех к честной, спортивной борьбе и желаю всем успеха! А лучших из лучших нам поможет определить жюри.

**Выбор жури.**

**Ребенок 1:**

Чтобы сильным, ловким быть,

Нужно с солнышком дружить,

Утром раньше всех вставать

И зарядку выполнять.

**Ребенок 2:**

Все мы любим физкультуру,

Любим, бегать и скакать.

Умываться, тоже любим,

Любим прыгать, бегать и играть.

**Ребенок 3:**

Сияет солнышко с утра,

И мы готовимся заранее.

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

**Ведущий:** Как известно, любые соревнования начинаются с разминки. Давайте и мы не будем нарушать эту традицию.

Разминка, разминка,

Так давайте-ка вставайте

И за мною повторяйте.

**Разминка «Танец маленьких утят».**

**Ведущий:** Перед началом нашей “Веселой эстафеты” я хочу также обратить внимание на наши правила.

1. Играем не ради корысти, а ради удовольствия своего, и других.

2. Играем честно! Обидно, когда проигрываешь, но все равно, не злись.

3. Будь стойким. Не унывай при неудачах.

4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся.

5. Не упрекай партнера за промахи, но постарайся поправить беду своими успехами.

6. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

**Ведущий:** Ну вот, все формальности закончены, можно начинать.

**1 задание**: **Загадки про спорт и спортивный инвентарь.**

**(*за каждый правильный ответ жюри вручает звёздочку правильно ответившему ребёнку).***

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт).

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи - то ...

(Лыжи)

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый ... (Мяч)

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы ... (футбол).

Есть у нас коньки одни,
Только летние они.
По асфальту мы катались
И довольными остались.

(Ролики)

Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без ... (клюшки)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ... (баскетбол).

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Там идёт игра - ...

(Хоккей)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.

(Велосипед)

Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,

И на талии кручу,
И ронять я не хочу.

(Обруч)

**Ведущая:** Чтоб здоровым быть сполна

 Физкультура всем нужна.

 Нам полезно без сомненья

 Все, что связано с движеньем.

 Вот, поэтому ребятки

 Будем делать мы зарядку.

**«Зверобика»**

 Автор текста (слов): Хайт А. Композитор (музыка):Савельев Б.

**2 задание эстафета: «Репка»**

**Ведущий:** Ребята вспомните главных героев сказки «Репка».

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

***(Жюри вручает звёздочку команде победителю).***

**Ведущий:** Следующее задание на ловкость и развитие глазомера.

**3 задание «Снайперы».**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 2 м перед каждой колонной положить по корзине. Дети по очереди бросают мячи правой рукой, стараясь попасть в корзину. Если ребенок попал, то жюри вручает ему звёздочку.

**Ведущий:** Здоровое питание – это одна из основ здорового образа жизни.

Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Давайте поиграем.

**4 задание "Готовим салат (компот).**

Материал: тарелка и стакан, муляжи фруктов и овощей.

Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении салата (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты).

Побеждает команда, быстро справившаяся со своим заданием и без ошибок.

***(Жюри вручает звёздочку команде победителю).***

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Правильно, ведь чистота – залог здоровья!

Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью. Грязнулями бывают, как правило, ленивы люди. В моем волшебном мешочке собраны предметы, помогающие нам сохранить свое здоровье!

**Загадки о средствах гигиены.**

***(Жюри вручает звёздочку ребёнку правильно ответившему на загадку)***

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

(Носовой платок)

 Ей спины моей не жалко –

С мылом трет меня - …(мочалка)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (мыло)

Чтобы долго быть зубастым,

Чистить зубы надо ……. (пастой)

А у пасты есть подружка.

Чистит зуб, старается.

Скажи, как называется?

 (зубная щетка)

Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала.

(зубная щетка)

**5 задание «Перенеси предметы гигиены»**

Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

***(Жюри вручает звёздочку команде победителю).***

**Ведущий:** Молодцы, ребята!

А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок? Сейчас я буду зачитывать начало пословицы, а вам нужно будет ее продолжить.

Пословицы:

Чистота – залог …… (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо - ……(зарядке)

Если хочешь быть здоров - ……..(закаляйся)

В здоровом теле – здоровый … (дух)

Кто аккуратен, тот людям ………..(приятен)

Чистота – лучшая ……..(красота).

***(Жюри вручает звёздочку ребёнку правильно ответившему)***

**Ведущий:** вот и заканчивается наша весёлая эстафета. И пока жюри будет подсчитывать звёздочки, заработанные вашими командами, давайте немного отдохнем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
* кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку7 +
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

***Жюри вручает командам грамоты за 1 и 2 место.***

**Ведущий:** Давайте ещё раз вспомним,чтобы быть здоровым, что нужно делать?

* Заниматься спортом.
* Правильно питаться.
* Соблюдать правила личной гигиены.

**Ведущий.**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И конечно, закаляйтесь.

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнований,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощания,

Будет краткой наша речь:

Говорим вам «До свидания!

До счастливых новых встреч!»