

Спортивное мероприятие ко Дню здоровья
«Путешествие по стране Здоровья»
(средняя группа)

Цель:

- Укрепление здоровья детей.
- Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
- Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни через спортивные развлечения.

Ход мероприятия:

Дети выходят под марш и строятся в спортивном зале.

Ведущий:

Здравствуйте мальчики и девочки! Я очень рада видеть вас в этом зале. Я не зря с вами сегодня поздоровалась со слова «Здравствуйте», так как это слово означает пожелание каждому из вас – здоровья. А что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

Быть здоровым - это значит, никогда ничем не болеть.

Но даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать и всё время улучшать.

- А как мы это можем сделать? Правильно нужно закаляться, делать регулярно зарядку, заниматься спортом и кушать полезные продукты, чтобы до старости не болеть.

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровья» зовётся она.

Хотите побывать в этой стране?

Ведущий:

Но до этой страны нужно добраться

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

(Дети строятся в шеренгу.)

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

(Перестроение в колонну по одному.)

Идем как маленькие гномики,

(ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)

А теперь, идем как великаны,

(ходьба на носочках, руки наверх)

Впереди большие камни,

(ходьба высоко поднимая ноги)

Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку,
(прыжки вправо и влево с передвижением вперед)
Впереди река, поплыли,
(ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)

Дальше, едем на лошадях.

(прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)

Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость,

(медленный бег)

Включаем вторую скорость,

(бег с ускорением)

Переключаем снова на первую скорость,

(медленный бег)

Осталось совсем немного, шагом марш!

(ходьба в колонне по одному)

Теперь пересаживаемся на весёлый поезд

(под музыку поезд обходит площадку).

Ведущий:

Ура! Мы добрались до страны «Здоровья»

Первая станция: «Весёлая зарядка» под музыку «Солнышко лучистое»

Вторая станция «Будь внимателен»

Игра: Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать в ладоши, а если правило неверное, сразу топайте ногами.

- Садиться за стол с невымытыми руками.
 - Кушать быстро, торопливо.
 - После еды полоскать рот.
 - За столом болтать, махать руками.
 - Тщательно пережёвывать пищу.
 - Кушать только сладости.
 - Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
 - Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
 - Пищу надо глотать не жуя.
 - Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.
 - Надо всегда облизывать тарелки после еды.
 - Обязательно употреблять больше овощей и фруктов. Молодцы!
- Действительно витамины нам нужны, для организма они важны.

Третья станция «Кто быстрее соберёт овощи или фрукты?»

Ребята, чтобы стать сильными, ловкими, выносливыми нужно преодолеть полосу препятствий: перейти через болото, пройти по мостику и взять один фрукт или овощ, богатый витаминами.

Четвёртая станция: «Игровая».

Давайте поиграем в игру: «Да-Нет».

Давайте поиграем в игру «Да, нет»

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зелёный 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? (нет)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растёт гряде.

Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

Пятая Станция «Дорожки здоровья»

Вам необходимо пройти дорожки по следам ног и рук. И вернуться назад, передать эстафету следующему.

Шестая Станция «Чистота – залог здоровья»

Ребята, скажите, а вы умываетесь только утром, один раз в день? А когда ещё нужно мыть руки? Правильно, ведь чистота – залог здоровья. А кто лучшие помощники чистоты? Попробуйте отгадать 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.

Седьмая станция «Градусник»

Но бывает так, что вы простудились, заболели и вам нужно померить температуру, чтобы дать нужное лекарство. Сейчас мы тоже померим температуру.

Первый игрок бежит с «градусником» до стульчика, на котором сидит ребёнок, ставит градусник и бежит обратно. Второй игрок бежит, вытаскивает градусник, проверяет температуру и передает его следующему игроку.

Ну что же у наших ребят температура 36,6, они совершенно здоровы. Потому что они каждый день делают зарядку, занимаются спортом, питаются полезными продуктами.

Восьмая станция «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

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 лето еще не скоро, но мы сейчас сделаем свои солнышки, и у нас будет много витамина Д! Нужно поочередно добежать до желтого обруча, который лежит на полу перед каждой командой, и положить вокруг него по одному лучику, чтобы получилось солнышко.

Ведущий: Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья». Нам пора возвращаться назад в детский сад. Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!