Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 41 р.п. Петровское»

Сценарий спортивного досуга для детей

средней группы

**«День здоровья»**

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Гусева Е.Г.,

высшая квалификационная категория

Петровское

2022 год

Тема: «**День здоровья».**

"Интеграция образовательных направлений: *«Физическое направление»*, *«Познавательное направление»*, *«Речевое направление»*, *«Социально-коммуникативное направление»*, *«Художественно-эстетическое направление»*.

Задачи:

*«Физическое направление»*

- Формировать у детей осознанное отношение к своему **здоровью**.

- Укреплять физическое **здоровье детей**, повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям.

-Увлекать детей **спортивными играми**, физкультурой.

- Развивать физические качества у детей.

-Воспитывать у детей желание заботиться о своем **здоровье**,

добрые и дружеские взаимоотношения.

*«Познавательное направление»*

- Формировать у детей знания о **празднике***«Дня****здоровья****»*.

- Закрепить знания о пользе **здорового питания и витаминов**.

- Развивать у детей мышление, внимание.

- Воспитывать интерес к **здоровому образу жизни**.

*«Речевое направление»*

- Закрепить у детей умение выразительно, громко проговаривать слова, отгадывать загадки.

- Развивать память, внимание, логическое мышление, речевую активность.

*«Социально-коммуникативное направление»*

- Совершенствовать умение детей выполнять правила и нормы поведения в совместной игре.

- Продолжать формировать дружеские взаимоотношения.

- Воспитывать умение слушать сигналы педагога.

*«Художественно-эстетическое направление»*

- Формировать у детей умение двигаться под музыку.

Методы и приёмы:

Практические: подвижные игры, игры – эстафеты,

Наглядные: наборы овощей, фруктов; гигиенических принадлежностей (мыло, мочалка, зубная щётка, зубная паста, зеркало, расчёска, полотенце, платочек, шампунь и.т.д.)

Словесные: загадки, стихотворения, вопрос.

Материалы и оборудование: плакаты о **здоровом** образе жизни для украшения зала, стол, тоннели 2 шт., мячи малого размера, модули, корзины 2шт.

**Ход досуга.**

*Дети входят в зал под музыку. Проходят и строятся в шеренгу.*

Ведущий-Спортик: Здравствуйте, ребята. Меня зовут Спортик!

Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о **здоровье**. На какое слово похоже слово *«****здоровье****»*? Правильно, слово **здоровье** похоже на слово здравствуй. Когда мы **здороваемся** - мы желаем друг другу **здоровья**. Давайте и мы **поздороваемся** друг с другом и сделаем это в игре.

**Коммуникативная игра *«Здравствуй, друг!»***

Здравствуй друг! (дети вытягиваю правую руку в сторону)

Здравствуй друг! (вытягивают левую руку в сторону)

Становись скорее в круг (берутся за руки)

Мы по кругу пойдём (идут по кругу)

И друзей везде найдем!

Здравствуй, Маша! (машут над головой правой рукой)

Здравствуй, Миша! (левой рукой)

До чего же день хорош (поднимают обе руки вверх)

Алиса, здравствуй! (машут над головой правой рукой)

Всем, привет! (машут над головой левой рукой)

Здравствуйте! – звучит в ответ! (протягивают руки вперёд)

Здравствуй друг! Делают те же движения

Здравствуй друг!

Становись скорее в круг,

Мы по кругу пойдем

И друзей везде найдём! (слова повторяются).

**Ведущий-Спортик:** Ребята, сегодня у нас **праздник День здоровья**.

**День здоровья любят дети**

Городов и деревень.

Пусть же станет в целом свете

**День здоровья каждый день**!

Улыбкой светлой, дружным парадом

**День здоровья начать нам надо**.

Давайте все дружно крикнем

Дню **здоровья**: *«Ура! Ура! Ура!»*

**Ведущий-Спортик:** Дети, а кто скажет, что значит быть **здоровым**?

Ответы детей\_\_

**Ведущий-Спортик:** Правильно, это значит не болеть, заниматься **спортом и закаляться**. А ещё не сидеть на месте, чаще двигаться. Давайте и мы с вами подвигаемся и потанцуем!

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И весёлымцелый день!

Начинаем…

К солнцу руки поднимаем

Дружно, весело шагаем,

1-2-3-4,

Приседаем и встаём, и ничуть не устаём (2 раза).

А теперь бежим ребятки,

Убегаем без оглядки!

**Дыхательное упражнение «Обними плечики»**

(и.п.- о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи).

**Ритмическая гимнастика**

Молодцы, всё-то вы умеете! Но ведь, для того, чтобы не болеть, нужно заниматься **спортом**. Правда? А вы занимаетесь **спортом**?

Ответы детей \_\_\_

**Ведущий-Спортик:** Чтоб расти и закаляться,

Нужно **спортом заниматься**.

Занимайтесь, детвора!

В добрый час! Физкульт- Ура!

*(Дети хором отвечают – ура).*

**Ведущий-Спортик:** *Я приготовил для вас игры и эстафеты.*

*(Проводятся игры и эстафеты)*

***1.Эстафета «Чистота – залог здоровья»***

Дети стоят в колонне по одному. Первый бежит до стола, выбирает один из гигиенических предметов, добегает до команды, передаёт эстафету и т.д.

*2.****Игра «Всем я помогу и чистоту наведу»***

Дети стоят в шеренге, по сигналу – собирают мусор (малые мячи, кубики) и складывают в корзины.

Быть грязным очень вредно для **здоровья**. Ребята, что происходит? если

человек долго не моется *(ответы детей)*.

От грязи появляются микробы. Давайте поиграем в игру *«Микроб»*.

***3.Игра «Грязнуля-микроб»***

Дети убегают, а Грязнуля-микроб (Спортик с атрибутами) пытается их поймать и замарать. Ребят, которых Грязнуля поймал мы спасаем вопросами: Что нужно делать, чтобы не заразиться микробами?

**Ведущий-Спортик:** Ну, раз вы все от микробов убежали, я хочу проверить ваши знания.

Я вам буду загадывать загадки, а вы должны будете руку поднять и ответ правильный сказать.

Ну, что приступим?

***4. Игра «Правильное питание»***

1. Должен есть и стар, и млад

Овощной всегда…. *(салат)*

2. Будет строен и высок

Тот, кто пьёт фруктовый *(сок)*

3. Знай, корове нелегко

Давать детям…. *(молоко)*

4. Знает твёрдо с детства Глеб

На столе главней всех… .*(хлеб)*

5. Ты конфеты не ищи-

Ешь с капустой свежей *(щи)*

6. За окном зима иль лето

На второе нам -…. *(котлета)*

7. Мясо, рыба, крупы, фрукты-

Вместе все они -…. *(продукты)*

**Ведущий-Спортик:** Молодцы! Все загадки отгадали! Все эти продукты нужны для **здорового питания**. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Ответы детей\_\_\_

А ещё, ребята, я люблю кушать овощи и фрукты! А вы их любите?

***5.Игра «Овощи и фрукты ты найди»***

На скамейке разложены муляжи овощей и фруктов. Пока звучит музыка, дети выбирают по одному овощу, а потом по очереди их называют. А затем также играют и называют фрукты.

Ответы детей\_\_\_

**Ведущий-Спортик:** А ещё витамины нам нужны, для организма они важны.

***6.Эстафета «Проползи и витамин себе возьми»***

Дети стоят в колонне по одному. Первый бежит до тоннеля, проползает в нём, добегает до корзины, берёт мяч малого размера и бежит обратно в свою команду и т.д.).

**Ведущий-Спортик:** Чтоб здоровым быть, нужно со спортом всегда нам дружить!!!

**Ведущий-Спортик**: Вот теперь я точно знаю, что у вас всё будет хорошо. Ведь вы не только всё знаете о **здоровом образе жизни**, но ещё и очень **спортивные ребята**!

Ведущий: Ребята, вам понравился **праздник**? А что больше всего вам понравилось?

Ответы детей\_\_\_

Ведущий: И в заключение нашего **праздника** предлагаю весёлую игру, которая называется ***«Повторяй за мной»*.** Вставайте все в круг и повторяйте за мной:

Мы ногами топ-топ

Мы руками хлоп-хлоп

Мы глазами миг-миг

Мы плечами чик-чик

Раз - сюда. Два - туда.

Повернись вокруг себя.

Раз- присели. Два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали

Ванькой - встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскач,

Будто мой упругий мяч,

Раз-два, раз-два,

Прощаться нам пора.

*(Действия по тексту. Уход детей в****группу****)*.