

Сценарий музыкально-спортивного досуга «Страна Здоровячков» для детей 5 – 7 лет



Составители:
Ибатова Нонна Валерьевна,
Инструктор по физической культуре,
Зобнина Анастасия Евгеньевна,
музыкальный руководитель

Сценарий физкультурно-оздоровительного досуга «Весёлые старты»

Цель: Сформировать у детей дошкольного возраста интерес к физической культуре и потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Продолжать приучать детей заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, умываться утром и вечером, чистить зубы, обязательно мыть руки, овощи и фрукты, быть опрятными и аккуратными, развивать умение использовать предметы личной гигиены.
- Разъяснить детям значение русских народных пословиц: «В здоровом теле - здоровый дух», «Двигайся больше – проживешь дольше», воспитывать у детей и родителей стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование: Спортивный инвентарь: ориентиры – 12 шт., 3 мяча; муляжи овощей и фруктов, 3 корзины, медали для команд.

Музыкальное сопровождение: маршевая музыка для выхода команд, музыкальное сопровождение эстафет, фанфары для награждения, аудиозапись музыкальной композиции «Солнышко лучистое».

Действующие лица: Ведущий, сказочные персонажи Лентяйкин и Неряшкин.

Ход мероприятия:

Ведущий: Дорогие ребята! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о здоровье и здоровом образе жизни. Ведь все дети и взрослые хотят быть здоровыми и веселыми! Ребята, а как вы думаете, что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Ответы детей: Заниматься физкультурой, закаляться, чистить зубы утром и вечером, гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, умываться и мыть руки с мылом, правильно питаться, мыть фрукты и овощи перед едой, быть опрятными и аккуратными.

Ведущий: Правильно, нужно заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, конечно, следить за чистотой своего тела. И утром обязательно делать утреннюю гимнастику! И мы с ребятами группы №2, 9, 10 детского сада «Сказка» с удовольствием покажем вам, как мы делаем по утрам зарядку!

*Дети группы №8, 9, 10 выполняют под музыкальное сопровождение
комплекс утренней гимнастики «Солнышко Лучистое».*

Ведущий: Что за шум? Что случилось?

Под весёлую музыку вбегают Неряшкин

Неряшкин: Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка, как лягушка ускакала от меня.

Я за свечку, свечка в печку!

Я за книжку - та бежать, и вприпрыжку под кровать.

Я хочу напиться чаю к самовару подбегаю,

Но пузатый от меня убежал, как от огня!

Ведущий: Мальчик только носик мочит – умываться он не хочет. Как ребята называется, тот кто плохо умывается...

Дети: Неряха! Грязнуля!

Ведущий: Ах, ты гадкий, ах, ты грязный, неумытый поросёнок!

Ты чернее трубочиста полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Неряшкин: (*рассматривает себя*) Я всегда таким ходил.

И ничего. Я хоть и Неряха, но всё знаю и умею... Наверно...Ну, я ещё песни и частушки. Петь умею. ...Вот!

Поёт: *«Какой чудесный день, какой прекрасный я и песенка моя! Ла! Ла! Ла!»*

Ведущий: Хвалишься, хвалишься, а сам больше ничего не знаешь.

И в доме у тебя целый беспорядок. Ребята, если в грязной квартире жить, игрушки за собой не убирать, одежду разбрасывать везде так ведь и заболеть можно! Ой, ребята, смотрите, одеяло зашевелилось?

Из под одеяла под грустную мелодию появляется Лентяйкин

Лентяйкин: Что за шум? Чего тут распелся, спать не даёшь.

Неряшкин: Друг, помоги! Будем частушки петь.

Лентяйкин:

Вставать по утрам неохота и лень,
Я спал бы весь вечер, я спал бы весь день,
Я спал бы всё утро, я спал бы всю ночь.
А встану - опять завалиться не прочь.

Ведущий: Среди наших ребят нет грязнуль и лентяев. Сейчас дети прочитают вам стихи:

Дети читают стихи

1 ребёнок: Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!

2 ребёнок: А захотелось пожевать
Зефир или бутерброд,
Тот мудр, кто будет полоскать
После еды свой рот!

3 ребёнок: Гони подальше тётку Лень,
И помни о зубах весь день!

4 ребёнок: С аппетитом всё в порядке,
Зайка съел морковку с грядки,
Мыть не стал, а сунул в ротик,
И теперь болит животик.
Нет большого в том труда,
Мойте овощи всегда!

5 ребёнок: Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой умывается,

Называется храбрецом.

А кто не умывается,

Никак не называется.

6 ребёнок: Для чего нужна зарядка? –

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать и весь день не уставать.

Ведущий: *(Обращается к Неряшкину и Лентяйкину.)*

Что с вами, что случилось! У нас здесь весело, а вы рыдаете?

Замарашкин и Лентяйкин: Мы тоже хотим быть как вы, умными, смелыми аккуратными.

Ведущий: Ребята! Давайте поможем Замарашкину и Лентяйкину стать опрятными, аккуратными, умными, трудолюбивыми и красивыми. Поможем им привести себя в порядок: Ребята, подскажите, что нужно для этого сделать?

Ответы детей: причесаться и умыться, правильно застегнуть пуговицы и завязать шнурки!

(Ведущий приглашает детей помочь Неряшкину и Лентяйкину привести себя в порядок.)

Неряшкин и Лентяйкин: Ура!!!!!!

Ведущий: Ребята, а еще, чтобы быть здоровыми, бодрыми и веселыми нужно играть на свежем воздухе в подвижные игры. Ведь не даром в старину наши предки говорили:

«В здоровом теле - здоровый дух», «Двигайся больше – проживешь дольше».

А сейчас давайте представятся наши команды – участники.

«Растишки» - дети группы №8

«Здоровячки» - дети группы № 9

«Крепыши» - дети группы № 10

Девиз команды «Растишки»:

Мы фрукты кушаем,

Папу, маму слушаем.

Маленькие ростиком,
Но скоро станем взрослыми!

Девиз команды «Здоровячки»:

В здоровом теле - здоровый дух,
И не настигнет вас недуг.
А про это пустячок
Напомнит вам здоровячек!

Девиз команды «Крепыши»:

Крепыши все знают, братцы,
Как полезно закаляться.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Станем душ мы принимать.

Итак, наши команды сейчас будут соревноваться в ловкости, быстроте и смекалке. А вам Неряшкин и Лентяйкин я предлагаю стать жюри и справедливо оценить игру команд. Согласны?

Неряшкин и Лентяйкин: Да! Мы согласны.

Ведущий: Итак, задания для наших команд.

1 эстафета «Прокати мяч»

Участникам команд предлагается преодолеть дистанцию, прокатывая рукой мяч перед собой между ориентирами, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему. Выигрывает команда, участники которой быстрее справятся поставленной задачей.

2 эстафета «Собери в корзины фрукты и овощи»

Каждой команде предлагается собрать только овощи или фрукты. Выигрывает команда быстрее всех собравшая в корзину фрукты или овощи.

3 эстафета «Попрыгушки»

У участники выполняют прыжки на одной правой ноге вперед до ориентира. Назад – на другой левой ноге. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

Ведущий: Молодцы ребята. Какие вы все смелые ловкие и умелые! Замечательно и весело вы поиграли! Ну а пока, наше уважаемое жюри подводит итоги, давайте поиграем в игру: «Да, нет». Ребята, очень внимательно слушаем вопрос о полезной и здоровой еде и отвечаем по смыслу. Ну, что готовы?

Дети: Да!!!

Ведущий:

Каша вкусная еда, это нам полезно? (Да.)

Лук зеленый 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? (Да.)

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки? (Нет.)

Овощей растет гряде. Овощи полезны? (Да.)

Сок, компотик иногда, нам полезны, дети? (Да.)

Съесть мешок большой конфет, это вредно, дети? (Да.)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

Ведущий: Ребята, а сейчас Жюри подведет итоги.

Неряшкин и Лентяйкин: Сегодня чуть быстрее, сильнее, удачливее оказалась команда ребят группы № ... Мы поздравляем наших победителей! Молодцы.

Всем участникам команд «Растишки», «Здоровячки», «Крепыши» вручаются памятные медали.

Ведущий: Наш замечательный праздник подошел к концу.

Я желаю вам, дорогие дети:

Быть здоровыми и счастливыми!

Умными и красивыми!

Ловкими и смелыми!

Никогда не унывать, вместе весело шагать!

Ведущая вместе с Неряшкиным и Лентяйкиным прощаются с ребятами.

Дети уходят в группы.