

Спортивный праздник «Путешествие на планету Здоровья»

Цели: воспитывать желание всегда быть здоровыми, учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.

- ❖ ***Задачи:*** Формировать умение передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (жестов, мимики, интонации), через театрализованную деятельность;
- ❖ Развивать образное мышление, устойчивое внимание, мелкую и общую моторику;
- ❖ Развивать быстроту реакции, ловкость в подвижных играх;
- ❖ Уточнить и обобщить знания детей об уходе за глазами, о правильном и полезном питании, о работе сердца, о пользе занятий спортом;
- ❖ Упражнять в прыжках, беге, ходьбе по дорожкам .
- ❖ Воспитывать самостоятельность и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Предварительная работа:

- ✓ Изготовление костюмов и атрибутов;
- ✓ Рассматривание иллюстраций о спортсменах;
- ✓ Рассматривание и чтение энциклопедий ;
- ✓ Проведение предварительных занятий;
- ✓ Разучивание стихотворений, считалок;
- ✓ Заучивание физминуток;
- ✓ Беседы на темы «Закаливание», «Первые олимпийские игры», «Правильное питание», «Уход за глазами», «как работает сердце», «Витамины»

Материалы и оборудование: Костюмы (Буратино, доктор Айболит, Микроб). Запись радиogramмы, аптечка (водичка, мыло, полотенце, настой ромашки). Зеркало, бабочка на веревочке, бабочки по количеству детей, 3-5 набивных мяча. Метроном, атрибуты (витамины: А, В, С, Д), солнышко. Массажные дорожки, плакат с изображением олимпийских колец, мячи диаметром 8 – 10см. на пол группы. Аудиозапись.

Ход праздника.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Давайте расскажем им о правилах здоровья, покажем, как делать массаж, зарядку, чтобы всегда быть здоровым. Согласны? Тогда пожелайте нашим гостям здоровья.

Дети. Здравствуйте!

Воспитатель. Я предлагаю отправиться в путешествие. Хотите?

Дети. Да!

Воспитатель. За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовётся она! Как вы думаете, что такое здоровье?

Дети. Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

Воспитатель. А, что вы можете сделать сами для сохранения своего здоровья?

Дети. Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Воспитатель. В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят. А кто знает какие?

1 ребенок. Есть ли большая беда, чем болезни и нужда.

2 ребенок. Я здоровье берегу, сам себе я помогу.

Воспитатель. Молодцы! Ребята, а нам вот пришла радиogramма: *(включается запись магнитофона)* «Помогите! Спасите! На нас напали микробы!». Надо помочь нашим друзьям. Но планета Здоровья находится очень далеко, и мы полетим на звездолете! Приготовились! ***Дети выполняют пальчиковую гимнастику «Двери в космос»***

Начинаем колдовать,	Мы его сперва покрутим,
Двери в космос открывать,	А потом три раза дунем.
Хоть замочек очень крепкий,	Покачаем – раз, два, три.
Металлический и цепкий,	Дверь замочек отомкни.

Двери открываются,

Путешествие начинается.

Приготовились? Взлетаем! Наш звездолет набирает скорость.

Дети выполняют быструю ходьбу, бег змейкой между планетами, бег по кругу, подскоки врассыпную.

Ой, ребята, что такое? Мне, кажется, попали в невесомость. Наши тела стали лёгкими-лёгкими. Движения рук плавными, медленными. Ноги двигаются легко, но медленно. Мы как будто парим в воздухе. Наш звездолет приземлился. Выходите! Посмотрите вокруг: *(дети выполняют мимическую гимнастику)*

Вправо-влево, вверх-вниз.

Сначала мы испугались – планета нам не знакома.

Потом мы нахмурились. Что нас здесь ждет?

Мы удивились, какая чудесная планета!

Обрадовались – скоро встретим друзей.

Растерялись – нас никто не встречает.

Опять обрадовались – все в порядке.

Улыбнулись!

Воспитатель. Ребята, посмотрите, это кто нас встретил?

Дети. Буратино!

Буратино! Ой, ой, ой! Как болят мои глаза!

Воспитатель. Что случилось с твоими глазами?

Буратино. Я был в гостях у Мальвины, мы играли, а после игры она заставила меня мыть руки умыть глаза. А я убежал. По дороге мне что-то попало в глаз. Я стал тереть глаза руками, и теперь они болят.

Воспитатель. Ребята, а как вы думаете, почему у Буратино заболели глаза?

Дети. После игры обязательно надо мыть руки, нельзя тереть глаза грязными руками.

Воспитатель. Не плачь, Буратино, ребята знают, как тебе помочь.

Дети. Нужно промыть глаза чистой водой или настойкой ромашки и закапать глазными каплями.

Буратино. А где же мне взять настой ромашки?

Воспитатель. Не расстраивайся. У нас в аптечке есть чистая вода и настой ромашки. (*воспитатель достает из аптечки водичку, мыло, полотенце и настой ромашки*).

Водичка, чтоб умыться!

Душистое мыло, чтоб грязь быстрее смыло!

Полотенце пушистое, чтоб лицо было чистое!

Бери, Буратино мыло, полотенце и иди, умывайся. А пока Буратино умывается, мы с вами поиграем. Попробуйте достать бабочку, висящую на веревочке сначала с открытыми глазами, а потом с закрытыми.

Игра малой подвижности «Поймайте бабочку»

Воспитатель. Ребята, скажите, пожалуйста, как вам было легче?

Дети. С открытыми глазами легче, потому что с закрытыми глазами ничего не видно.

Воспитатель. Ребята, теперь вы убедились, что очень трудно тем людям, которые не видят.

Появляется Буратино. А вот и я!

Воспитатель. Возьми, Буратино, зеркало и полюбуйся, какой ты стал красивый. Сейчас мы промоем тебе глаза настоем ромашки и закапаем глазными каплями.

Буратино. Ой. Как хорошо видят мои глазки!

Воспитатель. А сейчас тебя дети научат делать гимнастику для глаз, чтобы они у тебя не болели и хорошо видели. А помогут нам бабочки.

Гимнастика для глаз «Бабочки».

Бабочку мы в руки взяли,

Близко к носу поднеси.

С ней немножко поиграем,

Бабочки вправо полетели –

Вдаль на бабочку смотри,

Дети вправо посмотрели.

Бабочки влево полетели –

Дети глазками моргают!

Дети влево посмотрели.

Раз, два, три – глаза закрой.

Бабочки порхают,

Раз, два, три – глаза открой.

Буратино. Вы просто молодцы! Помогли советами и упражнениями избавиться от микробов. Спасибо, вам.

Раздаются звуки метронома.

Воспитатель. Слышите, что это?

Дети. Удары, стук сердца.

Воспитатель. Это работает сердце – самый главный орган нашего тела. Оно много работает. Покажите, где находится сердце. Давайте приложим руку к сердцу и послушаем, что с ним происходит. Как оно бьется – быстро или медленно?

Ребенок.

Тук, тук, тук стучит сердечко,

Точно так же, как мотор.

Если так стучит сердечко.

Значит, человек здоров!

Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы сердце никогда не болело?

Дети. Много двигаться. Ездить на велосипеде, плавать. Правильно питаться. Есть много фруктов и овощей.

Воспитатель. А как правильно питаться?

Дети. Воздерживаться от жирной пищи. Остерегаться острого и соленого. Есть меньше сладкого. Овощи и фрукты – полезные продукты. Не переедать. Есть в одно и то же время. Пища должна быть свежеприготовленной, легко усваиваться организмом. Тщательно пережевывать пищу, не глотать.

Воспитатель. Молодцы! Предлагаю поиграть в *игру «Полезно и вредно для здоровья»*. Я буду читать стихи, а вы отвечать. Если полезно, то вы хлопаете в ладоши, а если вредно – топаете ногами.

Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу. (Да)
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад. (Нет)
Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
По пути в кровать. (Нет)

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 гряда.
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!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Д)

Воспитатель. Молодцы! А теперь давайте расскажем нашим гостям, как витамины влияют на организм.

Выходят дети в шапочках «витамины»

Витамин А. Я – витамин А. Очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьет.

Витамин В. Я – витамин В – помощник сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку,

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин С. Я – витамин С. Укрепляю организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну. А лучше есть лимон,

Даже если кислый он.

Витамин Д. Я- витамин Д.делаю ваши ноги и руки крепкими,

Укрепляю кости.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

А без них ведь лучше жить.

Воспитатель. Спасибо витаминки. Ребята, посмотрите, к нам солнышко заглянуло. Иди, солнышко к нам. (*Входит девочка в шапочке «солнышко» на голове*)

Солнышко. Я с ребятами дружу.

Им тепло свое даю.

А мой яркий теплый свет

Очень, очень нужен всем!

Воспитатель. Ребята, а какой витамин дает нам солнышко?

Дети. Витамин Д.

Воспитатель. Правильно, поэтому летом, полезно загорать на солнышке, купаться играть и гулять. А вы любите солнышко? Хотите с ним поиграть?

Игра «Солнышко».

Воспитатель. А еще, ребята, полезно делать самомассаж. А, что такое самомассаж?

Дети. Это когда человек сам себе делает поглаживание, растирание, надавливание.

Воспитатель. Давайте сделаем наш любимый *массаж «Лисонька»*

Утром лисонька проснулась	Вот какая красота!
Лапкой вправо потянулась,	А потом ладошкой
Лапкой влево потянулась,	Пошлёпала немножко.
Солнцу нежно улыбнулась.	Стала гладить ручки, ножки
В кулачок все пальцы сжала,	И бока совсем немножко.
Растирать всё лапкой стала:	Ну, красавица-лиса! До чего же хороша!
Ручки, ножки и бока,	

Воспитатель. Молодцы! Хороший получился самомассаж. А чтобы сердце работало четко, ритмично, предлагаю отдохнуть. Ложитесь на ковер.

Дети отдыхают и расслабляются.

Ноги наши расслаблены, глаза закрыты.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают, ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Вы чувствуете, как ровно и ритмично бьется ваше сердце? Тело ваше отдохнуло, вы полны энергией, силой, здоровьем, а значит, готовы путешествовать дальше. Поднимайтесь!

Ребята, посмотрите какие интересные дорожки. Куда они нас приведут? Давайте по ним пройдем. (*Ходьба по массажным дорожкам*) Как вы себя чувствуете?

Дети. Плохо мне! Тошнит! Голова болит!

Воспитатель. Расскажите, что с вами случилось?

Дети. Я руки вчера перед едой не помыла.

- И яблоко не мытое Алешка съел со мной.
- А я чихнул!
- А я вдохнул!

Воспитатель. (Трогает лоб ребенка). Какой горячий лоб!

Дети.

Наверное, поселился в нас чудовищный микроб.

Микроб – ужасно вредное животное.

Коварное, а главное – щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет и спокойно там живет.

Залезет шалопай и, где захочет, гуляет.

Он рад, что столько от него хлопот:

И насморк и чиханье. Вот!

Звучит музыка, вбегает Микроб.

Микроб.

Я хитрый, ха-ха-ха.

Как живете? Как животик?

Быть здоровым – чепуха!

Ну, а голова болит?

Суйте грязный пальчик в ротик!

Меня это веселит!

До чего же я пригож!

Я микробушка – хорош!

Дети. Плохой, ужасный!

Микроб. Да я самый прекрасный!

Дети. Заразный!

Микроб. Меня обижают! Бедный я бедный!

Дети. Ты, микроб, страшно вредный!

Микроб. Ну, теперь я от вас не отстану!

Воспитатель. А мы скажем: «Кро-ко-кас!

Уходи, микроб, от нас!»

Чтоб с болезнями не знаться,

Надо спортом заниматься.

1-й ребенок. Не боимся мы простуды,

Нам и насморк нипочем,

Потому что мы все дружим

Со скакалкой и мячом!

2-й ребенок. Нам лениться не годится.

Будем помнить мы всегда:

Для здоровья пригодятся

Солнце, воздух и вода.

Воспитатель. Ты, микроб, не отставай,

Зарядку с нами выполняй.

И гостей мы приглашаем,

Здоровье тоже укрепляем.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна. От лени и болезни

Спасает нас она!

Звучит аудиозапись русской народной мелодии «Во саду ли, в огороде». Дети и взрослые встают в круг, берутся за руки.

Во саду ли, в огороде	Идут направо
Спортом занимались.	Идут налево
Всю капусту пропололи,	Идут дробным шагом
Сорняки остались.	Садятся на корточки, обнимают колени
Пришла курица в аптеку	Идут на право
И сказала; «Ку-ка-ре-ку!	Идут налево
Дайте вкусных червячков	Идут дробным шагом
Лечить от гриппа петухов»	Садятся на корточки, обнимают колени.

Микроб. Ох, зарядку делать не могу

И сейчас я упаду.

Здоровый образ жизни не для меня,

Ой, умираю, погибаю я.

Воспитатель. Дети, ногами затопаем, в ладоши захлопаем.

Лучше ты, микроб, уйди, не встречайся на пути! (*Микроб убегает*).

Ребята, вот мы и прогнали Микроба с планеты Здоровья.

Воспитатель. Ребята, а, правда, же, что спорт тоже очень важен для здоровья?

Дети. Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра. Физкульт-ура!

Воспитатель. Предлагаю поиграть в игру «Физкульт-ура!»

Подвижная игра «Физкульт-ура»

Воспитатель. Ребята, посмотрите, а что это за эмблемы? (показать эмблемы с изображением спортивных колец)

Дети. Олимпийские кольца.

Воспитатель. Да. Это олимпийские кольца. А почему они разного цвета?

Дети. Каждое кольцо обозначает представителей разных народов, которые собираются на Олимпиаду.

Красное кольцо – представители Америки.

Черное - жители Африки.

Желтое - обозначает Азию.

Голубое – континент Европа.

Зеленое – Австралия.

Воспитатель. А где проходили первые Олимпийские игры и для чего они организовывались?

Дети. В Греции, у горы Олимп, отсюда и название – Олимпийские игры. Проводились они для того, чтобы люди разных стран могли дружить. А также могли показать свою ловкость, смелость, быстроту, силу...

Воспитатель. До сих пор, как и много веков назад, в Олимпии горит священный Олимпийский огонь. И через каждые четыре года зажигается факел от этого огня для того, чтобы открыть очередные Олимпийские игры в одной из стран нашей планеты. Из Олимпии, этот огонь передается из рук в руки лучшими спортсменами каждой страны.

А давайте мы сейчас проверим какие вы ловкие, меткие, быстрые, внимательные и сыграем в игру «Охотники звери» .

Игра «Охотники и звери»

Дети команды “охотников” стоят в шеренге вдоль одной из сторон физкультурного зала с мячиками в руках. Впереди них на расстоянии 3–4 метров стоят в шеренге дети команды “зверей”, спиной к “охотникам”. По сигналу: “Охотники!”, “охотники”, выполняют с места бросок мячика, стараясь попасть в “зверей”, целясь в ноги, а они убегают, увертываясь от мячей. Подсчитывается количество попаданий. После 2-х бросков команды меняются ролями. Определяется команда, которая выполнила большее количество попаданий.

Воспитатель. Помогли нашим друзьям, а теперь пора возвращаться в детский сад.

Упражнение «Визуализация»

Закрой глаза, три раза повернись

И в детский сад скорей вернись!

Вот мы и в детском саду.

Как у нас здесь хорошо,

Чисто и светло, дышится легко.

Посмотрите, нас встречает доктор Айболит.

Появляется доктор Айболит.

Айболит. Ребята, вы спасли планету от микробов?

Дети. Да!

Айболит.

А сами не заболели? Сейчас я вас
осмотрю!

Попрошу красиво встать

И команды выполнять!

Все дышите, не дышите!

Все в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимаем,

Превосходно, опускаем.

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен,

Каждый весел и здоров,

И не надо докторов.

Хочу я у ребят спросить:

Всем известны секреты здоровья?

Дети. Если хочешь быть здоров – закаляйся.

- Водой холодной по утрам обливайся.
- Спорт любите с детских лет, будете здоровы.
- Чтобы не чихать витамины надо принимать.
- Овощи и фрукты для здоровья полезные продукты.
- По утрам зарядкой занимайся и здоровым оставайся.
- Чтобы микробы удалить, надо руки чаще мыть.

Айболит. Секреты здоровья сам выполняй

И другим напоминай!

Воспитатель. Умных правил не забудем,

Уважать здоровье будем!

Пусть наш праздник надолго запомнится.

Пусть все ваши желания исполнятся.

Пусть все болезни пройдут стороной.

А физкультура вам станет родной.

Дидактическое упражнение «Руки любви».

Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания.

Затем посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, бабушка, дедушка...). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите.

А теперь вспомните, если кто-то вас обидел или причинил боль, «Руками любви» ласково и нежно снимите эту боль, обиду, уберите в сторону.

Подойдите к нашим гостям и «Руками любви», дотроньтесь до них и пожелайте им здоровья.