

Спортивный праздник «Карнавал здоровья» *(старший дошкольный возраст)*

Цель. Продолжение формирования здорового образа жизни у воспитанников.

Задачи:

= уточнение знаний и расширение представлений о ЗОЖ через различные формы организации деятельности детей;

= привлечение сотрудников ДОУ к активному участию в мероприятии;

= воспитание взаимовыручки между членами одной команды и командами – соперниками;

= закрепление умения дошкольников соблюдать правила безопасного поведения в процессе игр – эстафет, соревнований.

Действующие лица (взрослые и дети в масках и костюмах):

Чистота, Зубная щетка, Зубная паста, Морковка, Черный хлеб, Картошка.

Оборудование: шапочки (чистота, зубная щетка, зубная паста, морковь, черный хлеб, картошка), карточки с изображением продуктов (или макеты этих продуктов, овощей и фруктов) и названиями витаминов А,В,С, карточки с незаконченными пословицами и поговорками и с загадками, мячи среднего размера (2 шт.), островки, фрукты и медали для всех участников.

ХОД

Звучит весёлая музыка. Дети в спортивной форме входят в зал.



Ведущий. Здравствуйте, друзья! Мы собрались сегодня с вами на «Карнавал здоровья».

Друзей здоровья вам покажем,
У них что спросят – они расскажут
Ребятам всем о деле важном:

Как сильным вырасти, здоровым и отважным!

Ведущий. Быть здоровыми хотят взрослые и дети, как здоровье сохранить? Кто может ответить?

Дети высказывают свое мнение.....

Ведущий. Молодцы, всё правильно! А у меня тоже есть рецепты здоровья, и сейчас я вам их расскажу. **Рецепт №1.** «Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – чистота!»

Под весёлую музыку выходит Чистота.

Чистота. Добрый день! Я – чистота! С вами быть хочу всегда! Сначала познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.....
(знакомится) Я пришла вас научить, как здоровье сохранить. Много грязи вокруг нас, и она в недобрый час принесет нам вред, болезни. Но я дам совет совсем не сложный: **С грязью будьте осторожны!**

Ведущий. Рецепт №2. «Надо всем нам твердо знать - день с зарядки начинать!». Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам. Пусть болезни нас боятся, пусть они не ходят к нам!

Разминка под весёлую музыку по выбору инструктора по физической культуре.



Ведущий. Рецепт №3. «Вы поели очень вкусно? Зубы вам почистить нужно!».

Зубная щетка. Вы покушали так вкусно! Сразу зубы чистить нужно. В руки щетку вы возьмите, зубной пасты нанесите. И за дело взялись смело – зубы чистим мы умело!

Зубная паста. Улыбнитесь – ка друг другу! Поработали умело – наши зубки стали белы!

Ведущий. Рецепт №4. «Мы порядком дорожим – соблюдаем дня режим!».

Ребенок. Если будешь ты стремиться распорядок выполнять, будешь лучше ты учиться, лучше будешь отдыхать!

Ведущий. Рецепт №5. «Внимание, внимание! Здоровое питание» «Продукты здоровья» среди нас, и сейчас я с ними познакомлю вас.

Выбегают Морковь, Черный хлеб, Картошка.

Морковь. Я богата витамином А, он нужен для того, чтобы выше вы росли вот этой крыши. И для того, чтоб в темноте не быть куриной слепоте!

Ведущий. Ребята! Стоп! Прошу послушать: кто черный хлеб не хочет кушать!

Черный хлеб. Черный хлеб вы ешьте, детки, будете здоровы, крепки. Я хлеб ржаной, и знают все: богат я витамином В. Хорош с борщом я, и со щами, и с вкусным маслом, и с огурцами.

Ведущий. А ты, Картошка, чем богата? Тебя ведь любят все ребята?

Картошка. Знают дети все, что много витамина С в картошке, луке, чесноке, в смородине и фруктах, **в любых** растительных продуктах.

Ведущий. Да, нам их всех не перечесть! Всю азбуку здоровья знать и знания с практикой связать полезно нашей детворе. Подумайте об этом те, кто не любит молока, где много витамина А! Кто любить много есть конфет, где вовсе витаминов нет! Те, кто мотает головой, едва завидя хлеб ржаной! Прочь усталость и лень: **Здоровое питание – каждый день!**

Продукты (вместе). Нет богатства краше, чем здоровье наше! На радость всем, и папе с мамой, растите дети крепышами!

Ведущий. А сейчас, мы отправляемся на экскурсию по четырем «Кабинетам здоровья», где вас встретят «друзья здоровья». В каждом кабинете будет интересное задание, а ещё, вы узнаете много нового и полезного.

Кабинет 1: «Здоровые зубы»



Зубной врач. Вам мальчишки и девчушки, приготовили частушки. Если мой совет хороший, вы похлопаете в ладоши. На неправильный совет говорите: нет, нет, нет!

- Постоянно нужно есть для зубов для ваших фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Дети дружно хлопают в ладоши.

- Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет?

Дети: нет, нет, нет!

- Говорила маме Люба: «Я не буду чистить зубы». И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе. Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба?

Дети: нет!

- Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять. Выдавит полтюбика и почистить зубики. Это правильный совет?

Дети: нет, нет, нет!

- Ох, неловкая Людмила, на пол щетку уронила. С пола щетку поднимает, чистить зубы продолжает. Кто даст правильный ответ? Молодчина Люда?

Дети: нет, нет, нет!

- Навсегда запомните, милые друзья: не почистив зубы, спать идти нельзя. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Дети дружно хлопают в ладоши.

- Вы, ребята, не устали, пока здесь стихи читали? Был ваш правильный ответ, что полезно, а что - нет!

Кабинет 2: «Средства гигиены»



В этом кабинете врач читает загадки о средствах гигиены.

Врач.

Хожу – брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.

(Расческа)

Он - ваш портрет, во всем на вас похожий.
Смеетесь вы - он засмеется тоже.
Вы скачете - он вам навстречу скачет.
Заплачете - он вместе с вами плачет.

(Зеркало)

Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит –
Она станет чище

(Платяная щетка)

Вот такой забавный случай!

Поселились в ванной туча.
Дожди льется с потолка

Мне на спину и
бока.
На полу не видно
луж.
Все ребята любят
... **(душ)**

Лег в карман и
караулит
Рёву, плаксу и
грязнулю.
Им утрет потеки
слез,
Не забудет и про
нос.

**(Носовой
платок)**



Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Кабинет №3: «Витаминная азбука»



Врач.



Задание: к буквам А,В,С, означающим витамины, разложить карточки с изображениями продуктов (или макеты этих продуктов, овощей и фруктов), содержащие эти витамины.

Кабинет №4: «Народная мудрость о здоровье»

Врач.



Задание: даны карточки с пословицами и поговорками о здоровье и здоровом образе жизни. Врач начинает говорить пословицу или поговорку, дети хором продолжают.

Кабинет №5: «Спорт и здоровье»

Ведущий. Ну, а в кабинете «Спорта и здоровья» вас ждут весёлые соревнования.

Ребенок. Зимой на лыжах ходишь, резвишься на катке, а летом, загорелый, купаешься в реке. Ты любишь бегать, прыгать, играть тугим мячом, ты вырастешь здоровым, ты станешь силачом!

ЭСТАФЕТЫ

- **«Прыжки парами»** - по сигналу, игрок, стоящий вторым в паре, кладёт руки на плечи первому и они вдвоём начинают выполнять прыжки на двух ногах между предметами до ориентира. Назад возвращаются бегом, взявшись за руки.
- **«Отбей мяч»** - по сигналу, первый участник каждой команды бежит к обручу, берет мяч и выполняет им 3 удара о пол двумя руками внутри обруча, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку. Второй выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д.



- **«Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек»** - у каждого игрока в руке набивной мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч и положить мешочек в корзину. Чья корзина быстрее наполнится, та команда получает очко.



- **«Воздушные шары».**

На расстоянии 8м от линии старта перед каждой командой лежат обручи-ориентеры. У первых участников в руках гимнастическая палка и воздушный шар. По команде они с помощью палки подбрасывают шар вверх-вперёд, добегая, таким образом, до своего обруча, оббегают его и возвращаются обратно. Передают шар и палку следующему игроку. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит это задание.

Ведущий. С физкультурой вы дружны! В спорте вы сильны!

Прыгать, бегать вам привычно, с заданием справились просто отлично!

Ведущий.

Если мы будем
есть витамины,
соблюдать правила
гигиены,
заниматься
спортом, мы будем
здоровыми и
красивыми. Будьте
все здоровы!

*Все участники
карнавала под
торжественную
музыку получают
фрукты.*

