

Спортивный праздник «С микробами я не дружу, я здоровьем дорожу»

в рамках всемирного Дня здоровья.

Задачи: приобщать детей к ценностям здорового образа жизни; совершенствовать двигательные навыки и физические качества; формировать потребность в ежедневной двигательной активности и интерес к занятиям физкультурой; воспитывать умение действовать в коллективе, выполнять правила в играх и эстафетах.

Под музыку дети входят в спортивный зал.

Инструктор: Внимание, внимание! Спешу вам сообщить, сегодня путешествие должны мы совершить. На свете есть одна страна, и имя ей дано здоровье.

Витаминка: Здравствуйте ребяташки, девчонки и мальчишки. Зовут меня Витаминка. Я очень рада видеть вас в своей стране, здесь все жители следят за своим здоровьем, любят спорт, а вы ребята любите спорт и соревнования?

Дети: Да

Витаминка: Ой, ребята, смотрите, что – то случилось, пропало спортивное оборудование, которое я для вас приготовила, по стенам ползают непонятные существа, кто это?

Инструктор: Да это же микробы – разносчики болезней. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становится плохо, он заболевает – чихает, кашляет, у него поднимается температура.

Вбегает Вирус (взрослый в костюме).

Вирус: Что, не ждали? А я вот решил к вам в гости залететь, может, и жить останусь. Я самый главный и опасный вирус.

Хоть меня не видит глаз,

Заразить могу я вас.

И холерой, и ангиной,

Насморком, и скарлатиной.

Мои помощники микробы наблюдали за вами и мне передали, что некоторые дети не знают и нарушают правила здорового образа жизни.

Инструктор: Нет, я думаю, ты ошибаешься, давай это проверим.

Вирус: Хорошо, если дети справятся с моими заданиями, то все микробы исчезнут, а я верну вам ваше спортивное оборудование.

Витаминка: Ну, что, ребята, справимся, тогда за работу! Как вы думаете, с чего начнем?

Дети: С зарядки.

Витаминка: А зачем она нужна?

1-й ребенок

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

2-ребенок

Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна

От лени и болезней

Спасает нас она.

Витаминка: На зарядку, становись!

Дети по показу Витаминки выполняют комплекс ритмической гимнастики.

Лопается первый микроб (воспитатель незаметно ломает шар иголкой)

Вирус: Ладно, согласен, зарядкой занимаетесь. Забирайте свой мяч. А вот что нужно делать в первую очередь, никто не сказал. Все, остаюсь у вас.

Инструктор: Ребята, а что нам еще помогает победить микробы.

Дети: Чистота и гигиена.

Инструктор: Правильно, от простой воды и мыла у микробов тают силы.

Вирус: Когда следует мыть руки?

Инструктор: Предлагаю следующих двух микробов смыть водой.

Игра-эстафета: По одному участнику от каждой команды бегут к файлам, на которых нарисованы микробы, обрызгивают их пульверизатором, затем возвращаются в команду, передают эстафету следующему.

Инструктор: Ну вот, еще два микроба лишились места в нашем зале, возвращай нам наше спортивное оборудование.

Вирус отдает детям скакалку и обруч.

Вирус: Рано радуетесь, хочу посмотреть, насколько вы спортивные. Как вы думаете, что здесь изображено, и что вам предстоит выполнить. (Показывает карточку со схемой полосы препятствий).

Инструктор: А как же нам выполнить это задание, ты же забрал у нас дуги и гимнастические палки.

Вирус: А вот как хотите, так и выполняйте.

Инструктор: Ребята, что же делать?

Дети предлагают разные варианты. Половина детей изображают дуги и гимнастические палки, вторая половина выполняют задание: проползти под дугами и перешагнуть гимнастические палки.

Дуги: Встать с опорой на ладони и ступни.

Гимнастические палки: Лечь на живот, руки вытянуть над головой.

Игра-эстафета: Полоса препятствий.

Лопается еще один микроб.

Вирус: Удивлен, удивлен! Не думал, что справитесь с этим заданием. Возвращаю вам настоящие дуги и палки. Однако не все вы рассказали про здоровый образ жизни, не все микробы исчезли.

Витаминка: Дети, послушайте и отгадайте.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно (питаться).

Ребята, а что значит правильно питаться?

Дети отвечают.

Витаминка: Предлагаю поиграть в игру-эстафету «Собери овощи и фрукты в корзину»

Игра: Команды выстраиваются друг напротив друга шеренгами. Первые участники из обеих команд берут из корзины овощ или фрукт, передают его по цепочке, а последний игрок кладет его в другую корзину. И так до тех пор, пока не будут переданы все овощи и фрукты. Побеждает команда выполнившая задание первой.

Лопается следующий микроб.

Вирус: Надо же, какие детишки попались. Чисто умываются, зарядкой и спортом занимаются, с микробами сражаются. Сейчас я их всех в игре заражу.

Подвижная игра «Иммунитет».

Водящий – Вирус. Двум – трем детям раздается «иммунитет» в виде чеснока, лимона, лука. По сигналу Вирус начинает догонять и заражать (салить) детей. Те, кого вирус «заразил» останавливаются, поднимают руки вверх. Дети, имеющие «иммунитет» должны «вылечить» зараженных, отдав им свой овощ или фрукт.

Во время подвижной игры лопаются еще два микроба.

Вирус: Караул! Все мои микробики исчезли. Колдовство теряю я, погибаю! Надо мне отсюда скорее уносить ноги. Пойду лучше других детишек поищу.

Витаминка: Победа за нами. Давайте все крикнем: «Здоровью ура!»

Инструктор: Ребята, мы не только избавились от вируса и микробов, но и узнали много интересного и полезного. Вы были очень внимательными, активными, ловкими. Молодцы! Дети награждаются витаминами и соком.