Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 69 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности

по физическому развитию детей Красносельского района Санкт-Петербурга

(ГБДОУ детский сад № 69 Красносельского района Санкт-Петербурга)

### СЦЕНАРИЙ

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО

### ПРАЗДНИКА

### для детей

### старшего дошкольного возраста

### «ЗДОРОВЕЙ-КА»

Автор-составитель:

инструктор по физической культуре

Булакова Елена Александровна

Санкт-Петербург

2015 год

**Задачи.**

1. Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей, развивать умение использовать эти знания для своего оздоровления.
2. Продолжать знакомить с правилами личной безопасности.
3. Приобщать детей к физической культуре как основной составляющей сохранения здоровья, совершенствовать двигательные навыки во время проведения игр и состязаний.
4. Содействовать формированию потребности вести здоровый образ жизни.

**Подготовка к празднику.**

Оформить зал, выучить девизы команд, изготовить эмблемы команд «Айболит», «Мойдодыр», «Витаминка». Подготовить грамоты, призы для участников.

**Оборудование и инвентарь.**

Кубики, тарелки для ловли мячей, ограничители, кегли, кольца, обручи, хопы, мячи, бумажные снежинки.

**Ход мероприятия.**

Под марш дети входят в зал, строятся у линии.

**Инструктор:**

-Здравствуйте! – ты скажешь человеку

-Здравствуй – улыбнется он в ответ,

- И, наверно, не пойдет в аптеку.

И здоровым будет много лет.

Добрый день! – тебе сказали

Добрый день! – ответил ты

Нас две ниточки связали

Теплоты и доброты.

- Давайте повернемся друг к другу, соприкоснемся ладонями и ощутим теплоту. (Поворачиваются друг к другу, прикасаются ладонями)

- Закроем глаза и представим, как радость встречи распространяется по всему телу. В наших сердцах стало так много доброты, так пусть же она останется с нами навсегда (**звучит тихая музыка**).

- Молодцы дети, и мы начинаем наш праздник, где вам понадобится находчивость, смекалка и, конечно взаимовыручка.

Наш праздник представляют три команды – «Айболит», «Мойдодыр» и «Витаминка».

**Команда «Айболит»:**

Если кто-то не здоров

Не зовите докторов

Всех излечит, исцелит

Команда наша «Айболит»

**Команда «Мойдодыр»:**

Мойте шею, руки с мылом

Трите щеки, нос до дыр

И похвалит непременно

Вас за это «Мойдодыр»

**Команда «Витаминка»**

Ни шагу назад!  
Ни шагу на месте!  
А только вперед!  
И только все вместе!

**Инструктор:**

Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку.

**Проводится гимнастика под музыку «Барбарики».**

**Инструктор:** Мы провели разминку для тела, а теперь потренируем наш мозг и займемся интеллектуальной деятельностью.

Вопросы для каждой команды

*Вопросы для команды «Айболит»*

1. В какой стороне тела находится сердце (с левой)

2. Какая нормальная температура для тела человека(36, 6)

3. Орган слуха. Как он называется (ухо)

4. Где расположены зубы, зачем они нам нужны (во рту, чтобы пережевывать пищу, разговаривать)

*Вопросы для команды «Мойдодыр»*

1. Какого цвета кровь (красного)

2. Какой номер «Скорой помощи? »(03)

3. Сколько раз в день нужно чистить зубы(2 раза)

4. Сколько у нас глаз и для чего они нам нужны( 2 глаза, чтобы видеть)

*Вопросы для команды «Витаминка»:*

1. Для чего моется человек (чтобы быть чистым, чтобы смыть всех микробов)

2. Орган обоняния и для чего он нам нужен (нос, чтобы ощущать запахи, дышать)

3. Как называется правильная, красивая спина (осанка)

4. Что нужно кушать, чтобы быть здоровым (мясо, крупы, овощи, фрукты, витамины).

**Инструктор:**

Молодцы дети! И мы продолжаем наш праздник.

**Эстафета 1 «Кубик на тарелке».** Дети строятся у линии старта с тарелкой (для ловли мячей на липучках) в руках, на тарелке – кубик. Нужно пробежать змейкой между кеглями, обогнуть ограничитель, обратно – по прямой, передать тарелку следующему. Бежать, не прижимая тарелку к груди, кубик рукой не придерживать, стараться кубик не уронить.

**Эстафета 2 «Кегли в кольцах».** Сверху на кегли надеваются кольца (или обручи). Бежать в направлении ограничителя, при этом кладя каждую кеглю в свое кольцо, обогнуть ограничитель, на обратном пути – поставить поочередно все кегли, передать эстафету следующему участнику ладошкой.

**Инструктор:**

Вы достойно справились с заданием.

Оздоровительная минутка.

**Комплекс дыхательной гимнастики «Снеговик».**

**1. «Снеговик заблудился».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

**2. «Снеговик веселится».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

**3. «Вырасти большим».**

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!».

**Пальчиковая гимнастика «10 лягушат» (Е. Железнова).**

**Ведущий:** Отдохнули? Приглашаю к следующему этапу соревнования.

**Эстафета 3 «Бег в обруче».** На середине дистанции на отметке лежит обруч, в конце дистанции – ограничитель. Участник бежит, встает в обруч, поднимает его до уровня пояса, и таким образом обегает ограничитель. Возвращается к отметке, где лежал обруч, кладет его на место, возвращается в команду, передавая эстафету следующему ладошкой.

**Эстафета 4 «Прыжки на хопах».** Прыжки на мячах-хопах.

**Оздоровительная минутка.**

**Инструктор:**

Ребята, сейчас мы выполним массаж ушек. Ведь уши – не только орган слуха. На ушной раковине много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами – сердцем, почками, печенью, желудком, легкими и др. Поэтому очень полезно делать массаж ушных раковин.

**Массаж ушных раковин «Чебурашка»** (под песенку дети лепят ушки пальчиками, моют внутри указательными пальцами, складываем вперед, затыкаем пальчиками и словно чешем внутри, растираем вилочками (указательный и средний пальцы сложены вилочкой), оттягиваем уши вверх, вниз, в стороны, растираем ладошками, гладим ладошками).

**Игра «Шарбол».** Первыми играют команды «Айболит» и «Мойдодыр», затем с выигрывшей командой сражается «Витаминка». Натягивается верёвка: по сигналу игроки перекидывают 10-12 мячей до выключения музыки. Как только музыка выключена перекидывание прекращается. Судья подсчитывает количество шаров, оставшихся у каждой команды, т. е. у кого меньше шаров на поле, получает очко.

**Инструктор.** Пока жюри подсчитывае результаты соревнований, проведем гимнастику для глаз.

**Оздоровительная минутка.**

**Гимнастика для глаз** **«Снежинки» (снежинки сделаны из бумаги).**

Ёжик смотрит на снежинки. *Отводим снежинки вправо-влево, вверх-вниз,*   
"Это, думает, ЕЖИНКИ! *смотрим на них.*  
Белые, колючие  
И к тому ж летучие".  
  
Паучок на паутинке *Круговые вращения глазами в одну и другую сторону.*  
Тоже смотрит на снежинки:  
"Ишь какие смелые  
Эти мухи белые!"  
  
Заяц смотрит на снежинки: *Быстро-быстро моргаем.*  
"Это заячьи ПУШИНКИ!  
Видно, заяц, весь в пуху,  
Чешет шубу наверху".  
  
Мальчик смотрит на снежинки: *Зажмуриваемся и широко открываем глаза.*  
"Это, может быть, СМЕШИНКИ?"  
Не поймет он, почему  
Очень весело ему.

**Инструктор:**

Дети, берегите свои глаза и знайте, что очень вредно: читать лежа, смотреть на яркий свет, смотреть близко телевизор, тереть глаза грязными руками.

**Инструктор:**

«Я за вас друзья спокойна

Все играли вы достойно

Вас за смелость уважаю,

Всем награды присуждаю.

Смельчаки и крепыши

Объяснять не нужно

Что в спортивном споре вашем

Победила дружба! »

*Детям вручаются грамоты, призы. Под марш, сделав круг почета, дети покидают зал.*