Сценарий физкультурного праздника «День здоровья»

# Старшие и подготовительные группы

Цель: Приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни.

Задачи: формировать интерес к занятиям физической культурой

Развлечь детей, создать хорошее настроение.

Развивать двигательные навыки.

Развивать чувство взаимопомощи и коллективизма.

Подготовка к празднику: Украшение центральной площадки (на улице) шариками, вывеской «Быстрее, Выше, Сильнее. Размещение на прогулочных площадках инвентаря для эстафет.

Начало праздника в 10.30.

Дети с воспитателями располагаются на центральной площадке под спортивный марш.

Ведущий инструктор по ф.к.: Здравствуйте дорогие ребята, воспитатели и гости нашего праздника. На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Чтобы быть сильными и здоровыми нужно заниматься физкультурой и спортом, закаляться, правильно питаться. А скажите какая еда полезна для здоровья? (ответы детей). А вредная? (ответы детей).

Молодцы правильно.

А поднимите руку, кто делает утром зарядку? (дети поднимают руки)

Молодцы.

А какие еще процедуры нужно проводить, что бы быть здоровыми ?

Дети отвечают: мыть руки перед едой, чистить зубы утром и вечером, закаляться.

Ведущий: правильно ребята.

Звучит музыка «баба Яга» и на площадке появляются Баба Яга и Леший.

Баба Яга: Так, что тут происходит ? Праздник «День Здоровья»?

А мы между прочим самые здоровые и спортивные, а нас даже не позвали. Я даже абонемент в бассейн купила, а Леший все время по лесу кросс бегает, да еще и с барьерами, через кочки перепрыгивает.

Ведущий: Ребята пригласим бабу Ягу и Лешего к нам на праздник?

Дети: Да!

Ведущий: Как известно любые соревнования начинаются с разминки.

Баба Яга и Леший проводят разминку под музыку «зарядка зверей»

Баба Яга: Аааааа, а наши дети с родителями пришли на праздник вот мы сейчас и проверим занимаются они физкультурой (раздает родителям султанчики и приглашает принять участие в флешмобе).

Ведущий: все показали свою готовность к соревнованиям, ПРЕДЛАГАЮ НАЧИНАТЬ …….

НА 9 –ТИ ПЛОЩАДКАХ РАСПОЛОЖЕНЫ СТАНЦИИ, ДЕТИ ПРОХОДЯТ ИСПЫТАНИЯ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ПО 5 МИНУТ НА КАЖДОЙ СТАНЦИИ.

Каждая группа отправляется на свою площадку и оттуда начинает соревнование.

# 1 станция – метание мешочков с песком

Оборудование (мешочки с песком, конусы для разметки метража)

2 станции - прыжки в обручи.

(дети делятся на две команды и встают на линии старта, обручи разложены перед командами в чередовании один - два - один -два, дети прыгают ноги вместе - ноги врозь, туда и обратно, передают эстафету дотронувшись до вытянутой руки и встают в конец колонны.

Оборудование: (18 обручей.)

3 станция : Меткий стрелок.

На столы кладут мячи фитболы с ушками. На расстоянии 3 метра от столов чертится линии на которых выстраиваются команды. Каждый участник получает маленький мяч, по сигналу обе команды одновременно кидают его в фитбол, пытаясь сбить фитбол со стола. Команда сбившая большой мяч со стола получает очко. Игра повторяется несколько раз.

Оборудование:2 детских столика высотой 40 см , маленькие мячи по кол-ву участников, 2 больших фитбола с ушками.

# 4 станция: Игра «Вышибала»

Оборудование: Мяч.

# 5 станция: Перетягивание каната.

Оборудование: канат.

6 станция: Пробежать под кеглями.

На веревку подвешены кегли на разной высоте от земли (50-60см.)

Две команды выстраиваются на линии старта на расстоянии 5 метров от подвешенных кеглей, одновременно первые участники добегают до кеглей наклоняются, пробегают под кеглями не задев и бегом возвращаются обратно, передают эстафету следующему участнику, и встают в конец колонны.

Оборудование: веревка, 8 кеглей ( по 4 на каждую команду )

# 7 станция: Прыжки в длину с места.

Оборудование: яма с песком, грабли для разравнивания песка, метр для определения длины прыжка.

8 станция: Кольцеброс.

Напротив каждой команды на расстоянии 2 метров от линии старта устанавливается кольцеброс. Каждый участник получает кольцо для метания. По сигналу первый участник бросает кольцо и бежит в конец колонны, следующий подходит к линии старта и выполняет бросок . Побеждает команда выполнившая болшее количество точных попаданий.

Оборудование: кольцеброс, кольца для метания.

9 станция: Прыжки в высоту.

Соревнуются две команды, на расстоянии 3 метра от линии старта натянута резинка на высоте 40 см. от земли. Первые участники по сигналу начинают движение, подбегая к резинке перепрыгивают ее ,обегают конус возвращаясь опять перепрыгивают резинку ,передают эстафету и встают в конец колонны.

Оборудование: резинка,конусы .

После прохождения всех станций дети с воспитателями возвращаются на центральную площадку.

Ведущий, баба Яга и Леший встречают детей .

Ведущий: Все ребята молодцы!

Все старались от души,

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот и весь секрет!

Все прощаются и под музыку возвращаются в садик, расходятся по группам.