

Сценарий спортивного мероприятия для дошкольников

«Путешествие в страну здоровья»

ВЕДУЩИЙ: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике. А собрались мы здесь не случайно. Сегодня мы отправимся с вами в страну Здоровья. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. Чтобы стать жителем этой страны, необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать правильный режим дня, правильно питаться и закаливаться, любить спорт.

Чтобы добраться в страну Здоровья нам надо пройти несколько станций. На каждой из них вашу команду будут ожидать задания, соответствующей тематике станции. Путеводителем по стране вам будут служить маршрутные листы с указанной очередностью прохождения станций. В эти листы будут вноситься заработанные вами на станциях баллы. Имейте в виду, что команда, быстрее всех справившаяся с заданиями, получит дополнительный балл, а у команды, нарушавшей дисциплину во время путешествия по стране Здоровья, баллы будут сниматься.

В добрый путь! Хорошего вам путешествия и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний! Но чтобы набраться сил сейчас проведем разминку

Физкультурная разминка.

Станция «Аптечная»

Реквизит: комплект карточек с названиями трав и их изображением;

Комментарий станционного распорядителя: К сожалению, болеть приходится почти всем. Но наша матушка-природа побеспокоилась о том, чтобы помочь человеку справиться со своими болезнями и недомоганиями своими травками да растениями. У меня есть карточки с названиями и изображением трав. Вам надо рассказать, чем полезно данное растение. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Варианты:

1. Ромашка – ангина
2. Малина – высокая температура
3. Подорожник – порезы, ссадины
4. Мать-и-мачеха – кашель

5. Чеснок – грипп

6. Крапива – останавливает кровотечение.

Станция «Спортивная»:

(Спорт. площадка)

Инструктор: Приветствую вас на спортивной станции. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем спортивные соревнования.

Отгадайте загадку:

1. Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко —. (бег)

Задание 1

Эстафетный бег. 6 участников, 6 этапов. Участники распределяются по этапам. Бег с передачей эстафетной палочки. Этап оценивается по времени.

Задание 2

Метание мяча 1 кг. Участвует вся группа. Метание мяча способом из-за головы, кто дальше кинет.

Станция «Витаминная»:

Располагается на огороде.

Воспитатель: Здравствуйте, дети! Приветствую вас на станции Витаминной! Скажите, а что такое витамины?

Дети: Это вещества, полезные для нашего организма.

Воспитатель: Правильно, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте-ка мои загадки:

1. Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос (Морковь).

Морковь – очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глаз. А еще витамин А помогает

быстрее расти. Если хотите побыстрее вырасти – грызите морковку. А вот еще загадка:

2. Уродилась я на славу, голова белая, кудрява.

Кто любит щи, меня ищи (Капуста).

В древности люди не только ели капусту, но и использовали ее как лекарство от многих болезней. В капусте много витамина Е, поэтому она очень полезна. 3. А теперь следующая загадка:

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.

Круглое, румяное с дерева достану я. (Яблоко).

Молодцы, угадали. Яблоко – любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные. В них много железа и витамина С. Скажите, а для чего нужен нам витамин С?

Дети: Чтобы меньше болеть.

4. А вот новая загадка:

Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.

Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кислую, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор... (Лимон).

Молодцы, правильно. В лимонах много витамина С и витамина Р.

5. И еще загадка:

Они гроздьями висят

И на солнышко глядят,

Цветом словно светофор

Красный, желтый... (Помидоры)

Больше всего в мякоти и соке томатов витаминов группы В. В них нуждается каждая клетка организма человека. В2 помогает получать клеткам кислород, отвечает за их восстановление. Благодаря этому нормально функционируют органы зрения.

Станция «Самый внимательный»

Команда оббегает здание ДООУ вокруг, считает количество цветных стикеров – смайликов на окнах. Вернувшись на станцию, командир сообщает количество и цвет замеченных стикеров (например, 4 желтых, 3 красных, 2 зеленых).

Станция «Игровая»

Здесь команда побеждает,

Если мячик забивает.

Забей гол в ворота.

Дети делятся на две подгруппы - вторая подгруппа (старшие и подготовительные группы ведут мяч змейкой между фишками)

Награждение победителей.

Наше путешествие подошло к концу. Надеемся, что вы, ребята, еще не раз захотите побывать в этой стране Здоровья. Пусть каждый ваш день будет наполнен здоровьем, радостью и полноценной жизнью. Желаем вам крепить здоровье.

1. Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос
(Морковь).

Морковь – очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глаз. А еще витамин А помогает быстрее расти. Если хотите побыстрее вырасти – грызите морковку. А вот еще загадка:

2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи, меня ищи (Капуста).

В древности люди не только ели капусту, но и использовали ее как лекарство от многих болезней. В капусте много витамина Е, поэтому она очень полезна. 3. А теперь следующая загадка:

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.

Круглое, румяное с дерева достану я. (Яблоко).

Молодцы, угадали. Яблоко – любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные. В них много железа и витамина С. Скажите, а для чего нужен нам витамин С?

Дети: Чтобы меньше болеть.

4. А вот новая загадка:

Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.

Гоню простуды и ангины лучше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кислват, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор... (Лимон).

Молодцы, правильно. В лимонах много витамина С и витамина Р.

5. И еще загадка:

Они гроздьями висят

И на солнышко глядят,

Цветом словно светофор

Красный, жёлтый... (Помидоры)

Больше всего в мякоти и соке томатов витаминов группы В. В них нуждается каждая клетка организма человека. В2 помогает получать клеткам кислород, отвечает за их восстановление. Благодаря этому нормально функционируют органы зрения.