

Спортивный досуг ко Дню здоровья в старшей группе « Дружно, весело играем и простуду побеждает»

Дети входят в зал, шагают под марш, друг за другом, встают в полукруг.

Ведущий: Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья».

День здоровья любят дети

Городов и деревень.

Пусть же станет в целом свете

День здоровья каждый день!

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровья « Ура! Ура! Ура!»

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

Стихи:

1.Мы откроем вам секреты

Как здоровье сохранить

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

2.Постарайтесь не лениться

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться,

Руки мойте с мылом и водой!

3.Свежим воздухом дышите

На прогулку в лес ходите!

4.И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам

И конечно закаляйтесь-

Это так поможет вам!

Ведущий: Быть здоровым – это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму – подзарядка!

Музыкальная зарядка.

Речевка « Мы зарядку любим очень,

Каждый быть здоровым хочет»

Под музыку выходит Тётушка Простуда.

Тётушка Простуда: И чего кричите? Здоровья хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится.

Ведущий: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Тетушка Простуда: Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я к вам оттуда.

(Показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Я теперь здесь главная.

Ведущий: Ты – главная?!? Да ты посмотри на себя!

Тётушка Простуда: А что такое? (осматривает себя) Всё прекрасно! Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, в детский сад не ходят, болеют, кашляют, чихают. И вас всех кашлем заражу, всех я чихом награжу.

Ведущий: А мы с ребятами тебя не боимся! Покажем Тетушке Простуде, какие мы умелые, сильные и смелые.

Пальчиковая игра «Пирожки»:

Раз, два, три, четыре,

Ловко тесто замесили.

Раскатали мы кружочки,

И слепили пирожочки.

Пирожки с начинкой,

Сладкою малинкой.

Из печи достали,

Угощать всех стали.

Тетушка Простуда: Не хочу я пирожков! (топает ногами)

Не хочу я вас, дружков.

А хочу вас за-ра-зить.

Ведущий: Наши дети занимаются физкультурой, кушают витамины, потому - что не хотят болеть!

Игра «Пробеги- витамин себе возьми»

(пробежать « змейкой» между кеглями, взять из корзины маленький мяч и вернуться к команде)

Тетушка Простуда :А хочу вас заразить,

И микробами наградить.

Будете в кроватках лежать,

И лекарство принимать.

Высыпает из мешка разноцветные мячики "микробы"

Ведущий: Ничего у тебя не получится. Мы сейчас их быстро соберем.

Игра" Соберем микробы"

(дети собирают мячи трех цветов в разные корзинки).

Тетушка Простуда: Все равно вас заражу, потому что вы все грязные и неопрятные.

Ведущий: Наши дети чистые и красивые, потому что всегда умываются, чистят зубы и стирают свою одежду.

Игра- музыкальная « Постираем мы белье»

Ведущий: А еще они знают все предметы личной гигиены!

Сейчас мы и тебя с ними познакомим.

Загадки.

Белое, душистое
Пенится в руках
И лицо вдруг чистое,
Нет грязи на щеках (Мыло).

В кармане тихо он лежит
И каждому принадлежит,
Поможет всем от слез
сопливый вытрет нос(Носовой платок).

Утром в ванной нас встречает
зубастая волчица
Всех микробов убивает
Во рту чтоб было чисто(зубная щетка).

Я водичкой умывалась,
Вытиралась тщательно
Все до капли в нем осталось,
просто замечательно(полотенце)
Волосы она пригладит
И прическу подберет
Красоту она наводит,
Ну и косы заплетет(расческа).

Со щеткой очень дружит,
В домике мягком живет,
Чистыми зубы содержит
И освежает рот(зубная паста).

Тетушка Простуда: Не нужны мне ни какие предметы гигиены, я и без них самая красивая и очень люблю детишек которые гуляя по лужам становятся грязными, сырыми, а если промочат ноги то могут заболеть(смеется, руки потирает)

Ведущий: Может, проверим, кто быстрее? Ты, или наши ребята?

Игра-упражнение «Перейди через лужу» (дети прыгают через картонные лужи , затем пролазают в воротики).

Тетушка Простуда: Ну и что, я тоже так умею. (Прыгает , пытается пролезть в воротики, не получается).

Простуда после игры тяжело дышит, кашляет, хватается за сердце. Ей подают стул, она садится охает, ахает: «Тут, боли, там болит»

Ведущий: Эх, Простуда, Простуда. Совсем выбилась из сил.

Простуда: Все поняла, Глядя на Вас, таких красивых здоровых и я решила: с сегодняшнего дня я буду лечиться! Буду рано просыпаться, физкультурой заниматься. Вот прямо сейчас и начну.

Ведущий: Молодец, Простуда! Правильный путь к выздоровлению выбрала. И вы ребята молодцы! Ведете здоровый образ жизни и знаете, как его поддерживать!

А теперь пора прощаться,

Всем желаю закаляться!

Не болеть и не хворать!

Физкультурниками стать!