**Сценарий спортивного мероприятия в детском саду ко Дню здоровья**

**для старшего дошкольного возраста**

**«Пусть будут здоровы на планете и взрослые и дети»**

**Автор:**

инструктор по физической культуре

Рахматуллина О. В.

г. Тимашевск

2022 г.

**Цель:**  
приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности.  
**Задачи:**  
• формировать элементарные представления о космосе.  
• формировать навыки здорового образа жизни;  
• развивать физические качества личности: быстроту, ловкость, выносливость, подвижность;  
• доставлять детям радость посредством игровой деятельности тематического характера;  
• воспитывать патриотические чувства, любознательность.  
**Предварительная работа:**

-беседы с детьми о ЗОЖ;

- проведение игр- эстафет с использованием нетрадиционного физкультурного оборудования  
-знакомство с профессией космонавта;  
-чтение рассказов, энциклопедии, просмотр презентаций о космосе.

**Оборудование:** демонстрационная интерактивная доска, контейнер, корзина с мячами, два обруча с голубыми лентами, «космическая еда» (баночки с крышками и тюбики), два «тоннеля» для лазания, три обруча с цифрами от одного до трех, ориентиры.  
**Ход мероприятия:**  
**Ведущий:**(Слайд на доске «ЗОЖ»)

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Давайте все дружно скажем с утра

Дню Здоровью громкое «Ура»!

Кто скажет, что значит «быть здоровым?» Если знаешь, отвечай, руку выше поднимай! *(ответы детей).* Да, вы правы, это значит заниматься спортом, закаляться, никогда не болеть, есть полезные продукты. А еще не сидеть на месте, активно двигаться. Но еще совсем скоро, 12 апреля, наша страна будет праздновать День Космонавтики. В космос впервые в мире на космическом корабле «Восток» полетел человек. Это был наш советский космонавт. Кто помнит, как его звали? (Слайд 2 с Юрием Гагариным). В космосе очень мало воздуха и простому человеку там дышать трудно. Помогает космонавтам скафандр и ежедневные физические нагрузки- тренировки. Космонавты все очень смелые, спортивные, здоровые. А хотите стать космонавтами? Ну, тогда я приглашаю вас в школу космонавтики. Вы готовы показать ваши спортивные достижения? (ответы детей). В космосе вас ждут разные испытания и неожиданности. Предлагаю вам взять с собой быстроту, смелость и находчивость! Начинаем с космической зарядки.

**Разминка под музыку «Если очень захотеть».   
*Раздается сигнал сирены сигнал SOS*** (Слайд 3 Космос).  
**Ведущий:**

**-** Ребята, вы слышите сигнал? Когда в космосе звучит этот сигнал, то надо срочно спешить на помощь! Нужно космические витамины принять, чтобы сильными стать!

**Игра – эстафета «Космовитамины»** (дети стоят в двух шеренгах напротив друг друга в шахматном порядке. По команде передают мячи среднего диаметра друг другу, перебрасывая мяч из шеренги в шеренгу поочередно от первого игрока до последнего в космический контейнер»).

**Ведущий:**

-Итак, запас витаминов пополнен. Пора в путь. Поехали! Внимание! Невесомость.

**Игра «Невесомость»** (дети медленно кружатся под музыку. На сигнал все останавливаются. Нужно простоять на одной ноге как можно дольше. Выбывающие из игры садятся на стулья).

**Появляется под музыку инопланетянин.**

-Прием, прием, вижу небольшие неопознанные объекты, они шевелятся. Приступаю к исследованию… У объектов есть устройство обработки (показывает на голову), исследую память…  
**Ведущий:**

-Ребята, да это же настоящий инопланетян, давайте поприветствуем его! (дети здороваются).  
**Инопланетянин:**

-Объекты вышли на контакт. Приветствую вас! Я робот Грамозека с планеты Железяка. У нас закончился эликсир здоровья. Все жители планеты нуждаются в вашей помощи.

(Слайд4 из мультфильма «Тайна третьей планеты» с жителями планеты Железяка).

**Ведущий:**

-Каждый знает из ребят, что быть здоровым – это важно.

**Ребенок:**

Чтоб здоровым быть всегда

Нужны нам солнце, воздух и вода.

Каждый день по распорядку

Делать бодрую зарядку,

В игры каждый день играть,

Не сидеть и не скучать!

Ешь полезные продукты:

Овощи, каши и фрукты.

Повышай иммунитет.  
Проживешь тогда сто лет -  
Вот и весь большой секрет!

Упражняйся веселей,  
Будешь точно здоровей.(Слайд5 ЗОЖ»)

**Инопланетянин:**

-Значит моим жителям можно помочь? Научите меня этим не хитрым правилам, и я смогу помочь им.

**-Ведущий:**

Смотри, запоминай, с нами играй!

**Игра-эстафета «Прими душ» (**дети строятся в две команды. По сигналу игроки бегут к обручу с голубыми лентами, надевают его на себя («принимают душ») и возвращаются в свои команды).

**Ведущий:**

- Зарядку сделали, душ приняли, пора бы и подкрепиться.

**Инопланетянин:**

- Ау нас на планете не осталось космической еды...

**Ведущий:**

**-** Ничего страшного. Мы с ребятами угостим вас земными полезными продуктами.

Но еду в обычном виде **космонавты есть не могут**. Готовят еду для **них** на Земле, затем **космонавты берут ее с собой в космос.** Она находится в**консервных банках и тюбиках** для того, чтобы еда не вытекала в невесомость. В них и полезная каша, и соки, и овощные салаты! Итак, начинаем собирать космическую полезную еду.

**Игра «Космическая еда» (**дети стоят в командах. Один игрок стоит напротив команды и придерживает «туннель». Игрок пролазит в «туннель» и меняет стоящего игрока. Игрок добегает до станции с едой, берет один вид космической еды с биркой «Морковный сок» и др. и бежит в команду, становясь в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не пополнят запасы провизии. Все собирают в одну космическую капсулу).

**Инопланетянин:**

- Спасибо, друзья, теперь я понял, что нужно питаться правильно каждый день и следить за гигиеной. Запасов еды хватит всем!

**Ведущий:**

-А еще не менее важно часто бывать на свежем воздухе и закаляться. Наши лучшие друзья: солнце воздух и вода.

**Игра «Солнце, воздух и вода»** (дети двигаются под музыку. На команду «воздух» дети кружатся в парах, на команду «вода» бегают, на команду «солнце» должны быстро сделать один общий круг).

**Инопланетянин:**

- Я понял, что эликсир здоровья нужно не изобретать, а просто понять, что только здоровый образ жизни нас всех убережет от болезней. Теперь все жители Железяки спасены! Мне пора телепортироваться. Жители ждут меня. Спасибо, земляне! (кружась, Грамозека уходит под волшебную музыку).

**Ведущий:**

- Какие мы все молодцы, что жителям в космосе помогли! Но нам тоже пора возвращаться на Землю. Играем в последнюю игру. (Слайд6 Космос).

**Игра «Космический экипаж**» (Обручи лежат по периметру. В каждом обруче цифра от 1 до 3. Дети медленно двигаются под музыку. На команду «Экипаж тройка», дети должны занять место в обруче с цифрой три. Выигрывают те, кто успеет занять место в обруче. По аналогии занимаются другие обручи).

**Ведущий:**

- Поздравляю я вас всех, каждого нашел успех.

**Ребенок:**

Совсем мы скоро подрастем,

Ракеты в космос поведем.

Быть обещаем смелыми,

Стойкими, умелыми.  
Откроем множество планет!

Для нас преград на свете нет!

**Ведущий:**

**-**Закончилось наше космическое путешествие. Ребята, помните, что человек является частью космоса. В космосе царит гармония и красота. Ана земле пусть помимо гармонии и красоты, царит еще и здоровье. Дарите свою доброту всем, кому понадобится ваша помощь. И на Земле, и в космосе!

<https://yandex.ru/video/search?text=если+очень+захотеть+можно+в+космос+полететь+ссылка>

[kosmos.docx](https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/04/08/kosmos_1.docx)