

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Мурзилка» с. Верхнекурбанное»
Симферопольского района Республики Крым
295054, Республика Крым, Симферопольский р-н, с. Верхнекурбанное, ул. Подгорная, д.1
тел. 33-72-81, E-mail: sadik_murzilka-verhnekurgannoe@crimeaedu.ru,
ИНН/КПП 9109009706/910901001, ОГРН 1159102023167, ОКПО 00826316

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Мурзилка» с. Верхнекурбанное»
Симферопольского района
Республики Крым
Дата: _____ 2025г.
ОГРН 1159102023167
ИНН 9109009706



Спортивный праздник на тему: «Веселые старты. Позаботься о правильном питании»

с. Верхнекурбанное, 2025 г.

Спортивный праздник

«Весёлые старты с Витаминкой и Сладкоежкой!»
(для старших и подготовительных групп ДОУ)

Цель: создание позитивной атмосферы совместного семейного досуга через спортивные игры и эстафеты, формирование у детей представлений о здоровом питании и полезных привычках, а также активное вовлечение родителей — участников родительского контроля за организацией питания воспитанников — в практическую деятельность, направленную на популяризацию здорового образа жизни и повышение интереса к вопросам качества и культуры питания дошкольников.

 Действующие лица:

Витаминка  — символ здоровья и бодрости;

Сладкоежка  — любительница конфет, пирожных и сладкой ваты;

Дети и родители — участники весёлых соревнований.

♪ Вступление

(Звучит бодрая музыка. Дети входят в зал, маршируют.

Выбегает Витаминка — с корзиной овощей и фруктов.)

Витаминка:

— Всем привет!

Вижу — глазки блестят, улыбки горят, настроение отличное!

Сегодня у нас необычный день — день спорта и здоровья!

Проверим, кто из вас сильный, ловкий и любит полезные продукты!

(Под весёлую музыку в зал входит Сладкоежка с пакетом сладостей.

На ходу жуёт конфету и тяжело вздыхает.)

Сладкоежка:

— Ой... чуть не опоздала!

Пока поднималась по лестнице — три раза отдыхала!

Но ничего, я взяла с собой заряд энергии —

(показывает мешок конфет) — сахарная подзарядка на весь день!

Витаминка (смеётся):

— Это не зарядка, а усталость в упаковке!

Лучше бы ты съела яблочко! 

Сладкоежка:

— Фу, яблочко... без шоколада скучно!

А давай устроим праздник сладостей?

Витаминка:

— Нет уж! Сегодня праздник спорта и здоровья!

А ты, Сладкоежка, поучаствуешь и убедишься,
что спорт и витамины вкуснее любых пирожных!

Сладкоежка:

— Ну, если вкуснее — попробую! Но предупреждаю: я бегаю только за мороженым! 
(Дети смеются.)

 Представление команд

Витаминка:

— А чтобы праздник начался, давайте познакомимся с нашими командами здоровья!

Команды выходят под музыку, представляют себя и девиз.

Витаминка:

— «Яблочки» — бодрые, румяные, как солнышко! 

— «Морковки» — зоркие, весёлые, как зайчики! 

— «Лимончики» — кисленькие, но бодрящие! 

— «Виноградинки» — дружные, как кисточка! 

Сладкоежка:

— А где команда «Пончики» или «Эклерчики»?

Я бы к ним записалась капитаном! 😊

Витаминка:

— Не-а, таких не берут — они сразу на старте сдают сладкие позиции!

🏃 Эстафеты и игры

□ Эстафета 1. «Собери витаминную корзинку»

(объясняет Витаминка)

Витаминка:

— Ребята, на другой стороне зала спрятались продукты.

Среди них — полезные и вредные.

Ваша задача: быстро добежать, взять только полезный продукт и положить в корзинку.

Команда, собравшая больше здоровых продуктов, — побеждает!

Сладкоежка (смотрит в корзину):

— А если я случайно возьму пирожное? Оно же фруктовое — с клубникой! 😊

Витаминка:

— Не хитри! Клубника там видится только на упаковке!

🏃 Эстафета 2. «Передай витамин»

(ведёт Сладкоежка)

Сладкоежка:

— О, наконец-то задание без бега!

Смотрите, у нас есть волшебный витамин — вот этот мячик! 🍷

Передаём его над головой и под ногами.

Кто не уронит — тот молодец!

А кто уронит — делает зарядку: три прыжка и улыбку в подарок! 😊

Витаминка:

— Главное — не спешите и работайте дружно!

Сладкоежка:

— А если я уроню?

Витаминка:

— Тогда получишь двойную дозу витаминов — яблоко и апельсин! 🍏🍊

🍏 Эстафета 3. «Кто быстрее приготовит салат»

(ведёт Витаминка)

Витаминка:

— Каждой команде — миска и овощи!

По сигналу первый участник берёт один овощ, называет его и «кладёт» в салат.

Потом бежит обратно — следующий добавляет свой ингредиент.

Кто приготовит самый полезный салат — тот победитель!

Сладкоежка (в сторону):

— А я свой салат из конфет приготовлю: шоколадка, карамелька и зефирка!

Витаминка:

— Тогда не салат получится, а катастрофа для зубов! 😊

□ Эстафета 4. «Пронеси шарик в снежколепе»

(ведёт Сладкоежка)

Сладкоежка:

— Вот это мне нравится! Почти как мороженое в ложке!

Смотрите, у вас снежколеп — в нём лежит шарик.

Нужно пройти через тоннель, не уронив его.

Если уронили — возвращаетесь в начало и пробуете снова!

Витаминка:

— Держим крепко, идём аккуратно!

А Сладкоежка... без облизываний шарика! 😊

Сладкоежка:

— Ну ладно, ладно, он всё равно не ванильный!

🏃 **Эстафета 5. «Пронеси фрукт на ложке»**

(ведёт Витаминка)

Витаминка:

— А теперь проверим вашу ловкость!

На ложке лежит шарик — представляйте, что это хрупкое яблочко.

Нужно добежать до флажка и обратно, не уронив его.

Если уронили — поднимаем и продолжаем!

Сладкоежка:

— А можно я просто съем яблочко, чтобы не уронить?

Витаминка:

— Нет, у нас не еда на скорость, а игра на аккуратность! 😊

🍷 **Эстафета 6. «Фруктовая парочка»**

(ведёт Сладкоежка)

Сладкоежка:

— Вот это уже по мне — командная работа!

Берём родителя, зажимаем между собой мяч — это наш витамин!

Идём, не уронив!

Кто уронит — делает три приседания и громко кричит:

«Я люблю капусту!» □

Родители (смеются):

— Ну, это уже серьёзно!

Витаминка:

— А кто пройдёт без ошибок — получает аплодисменты и титул «Здоровый я»! 🙌

🌀 **Творческая игра «Овощная фантазия» - конкурс для родителей**

(ведёт Витаминка)

Витаминка:

— Родители, ваша очередь проявить фантазию!

Из овощей или их макетов нужно создать забавную поделку —

«Овощного человечка», «Здоровое солнышко» или «Фруктовый смайл».

Сладкоежка:

— А если я сделаю торт из морковки — это засчитают? □ 🍰

Витаминка:

— Если сверху без крема — тогда да! 😊

🍇 **Финальная игра «Собери урожай на ощупь» - конкурс для родителей**

(ведут оба ведущих)

Витаминка:

— А теперь — финальное испытание для родителей!

Перед вами два обруча, к ним привязаны ленточки разной длины,

а на концах — овощи и фрукты. 🍏 🍎

Сладкоежка:

— А вот ножницы и повязки на глаза!

Кто соберёт больше урожая — тот настоящий фермер здоровья!

Инструкция:

Родителям завязывают глаза. По сигналу они подбегают к обручу,

нащупывают ленточки и срезают как можно больше овощей и фруктов.

Дети считают, кто собрал больше.

Сладкоежка (подшучивает):

— Только аккуратно, а то кто-то может случайно срезать... мой бантик! 🎀

Витаминка:

— Или мою морковку! 😊

□ Финал праздника

Витаминка:

— Вот и подошли к концу наши весёлые старты!

Сегодня мы узнали, что сила — в движении, здоровье — в овощах,
а счастье — в дружбе и хорошем настроении!

Сладкоежка (вдохновлённо):

— А я теперь точно брошу пирожные!

Лучше съем банан и побегаю с ребятами! 🐘

Витаминка:

— Вот это я понимаю — перевоспитание!

Все вместе:

— Мы за здоровье! Мы за движение! Мы за правильное питание! 🐼

(Финальная песня: «Если хочешь быть здоров» — дети и взрослые танцуют, ведущие раздают фруктовые медали.)