

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

Сценарий ДНЯ ЗДОРОВЬЯ
(подготовительная группа)
«С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны»

Инструктор по физической культуре
Золотов С.О.

Ханты-Мансийск, 2023

Цели и задачи:

1. Создать у детей положительное эмоциональное настроение
2. Способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях.
3. Воспитывать чувство взаимопомощи, объединить детей радостными переживаниями

Ход праздника:

Здравствуйте ребята! Сегодня мы собрались на празднике здоровья! Кто знает что такое здоровье? Здоровье – это одно из самых главных сокровищ в жизни каждого человека. Кто мне скажет, какое первое слово я произнесла, когда встретила вас? Правильно – это слово «здравствуйте». Мы все каждый день друг с другом здороваемся. А вы знаете, что обозначает это слово? Ну конечно вы правы – мы с вами желаем друг другу здоровья. Чаще говорите это удивительное слово «здравствуйте» мамам, папам, родственникам и прохожим, почувствуете, как у них поднимается настроение. Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. -

- Кто из вас ребята знает,
Что закалке помогает
И полезны нам всегда (Дети: Солнце, воздух и вода!)
Чтоб расти вам сильными,
Ловкими и смелыми,
что надо делать по утрам? (Дети: Зарядку!)

Под музыку выходит «Ангина» с «микробами».

Ангина: И чего вы тут все собрались? Здоровья хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится.

Ведущий: Здравствуйте, и почему это не получится? И вообще кто вы такие?

Ангина: Я ваша Королева здоровья(ха –ха-ха). Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, болеют, кашляют, чихают.

Ведущий: а это кто рядом с тобой?

Ангина: А это мои верные друзья – микробы! Их любят все грязнули на свете!

На середину площадки выходят дети – «Микробы» из подготовительной группы.

1 Микроб:

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие - не увидеть.

Нас, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

2 Микроб:

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Неприменно от микробов

Сильно заболит живот.

Ведущий: Ребята, по-моему, это не Королева Здоровья! Дети, кто это? Из-за неё мы болеем, кашляем, чихаем. Вы узнали её?

Дети: (перечисляют знакомые для них заболевания)

Ведущий: Да, это Ангина!

Ангина: Смотрите – ка, какие умные нашлись, узнали меня!

Ангина: И вообще, как чихну на вас – сразу все заболеете!

Ведущий: Нет, не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

Дети: Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься!

Ведущий: А давайте покажем «Ангине», что мы её не боимся, что мы сильные, ловкие, смелые! Каждое утро у нас с вами начинается с утренней гимнастики, которая является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Музыкальная гимнастика: «На зарядку»

А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицу:

1.Здоровье в порядке -..... спасибо зарядке.

2.Если хочешь быть здоров -..... закаляйся!

3.Чистота -залог здоровья!

4.В здоровом теле..... здоровый дух!

5.Сон-.....лучшее лекарство!

«Кто быстрее соберётся»

Каждой группе даётся кубик с определённым цветом. По команде под музыку дети бегают по площадке. Когда музыка останавливается команды должны подбежать к кубику своего цвета. Выигрывает та команда, которая первой соберётся у своего кубика.

Ангина: Подумаешь, какие ловкие нашлись! Микробы мои тоже ловкие!

На середину площадки выходят дети – «Микробы»

Ангина: Вот сейчас посмотрим, какие вы сообразительные!

«Ангина» и ведущая дают советы детям о гигиене

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши, , на не правильный совет говорите нет, нет, нет!

Ангина:1.Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это правильный совет-нет нет нет!

Вед: 2: Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

Ангина:3.Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли сахар мармелад Это правильный совет-нет нет нет!

Вед:4:Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты овощи омлет, творог, простоквашу. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

Ангина:5.Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это правильный совет-нет нет нет!

Вед:6:Запомните что не полезно, грызть зубами нам железо! Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

Ангина: (обращается к «Микробам») Что-то мне не нравятся эти детишки. Какие – то они слишком умные, всё знают!

Ведущий: А ещё наши ребята знают частушки о здоровом образе жизни!
Под фонограмму дети поочередно по группам исполняют

Частушки.

1 ребёнок:

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть,
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

2 ребёнок:

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

3 ребёнок:

Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

4 ребёнок:

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

5 ребёнок:

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся—
Позабудешь докторов.

6 ребёнок:

Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет —
Все на лыжи встанем.

Ведущий: Чтоб на месте не стоять — предлагаю поиграть!

«Самый быстрый - бег на лыжах»

*Под музыку дети выстраиваются в две колонны образуя две команды.
Бегут до кегли и возвращаются обратно.*

«Прыжки в мешках»

Ангина: Какие быстрые, ловкие детишки.

Вед: Это потому что наши дети едят только здоровую пищу.

«Полезные продукты»

Дети выстраиваются в две колонны образуя две команды. .

Бегут до обруча берут полезный продукт и возвращаются обратно.

От простуды и ангины Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —

Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся.

Вед: Вот видите, сколько пользы от витаминов! Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

Ангина: *Нас так просто не возьмёшь. Всё равно мы самые сильные!*

Ведущий: А мы сейчас проверим. Давайте устроим соревнования по перетягиванию каната. *Состязание проводится между «Ангиной», «Микробами» и детьми*

Перетягивание каната.

Участники выстраиваются друг за другом, взявшись за канат. Побеждает та команда, которая перетянет канат на свою сторону.

Ангина: Всё! Караул! Погибаю! За мной мои микробыыы.

«Ангина» и «Микробы» убегают.

Входит **Чистота:** Добрый день, я - Чистота! С вами быть хочу всегда!

Слышала какие дети в вашем саду здоровые, сильные. Хочу с вами поиграть в игру;

«Что полезно, а что вредно для здоровья»

задаёт вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

Чистота: Вы, ребята, молодцы! Я приготовила для вас сюрприз. Но его нужно ещё найти. А помогут вам в этом доброе солнышко, воздух и вода; ловкость, которую вам даёт спорт, сила, которая к вам приходит из правильного питания; чистота и ваши улыбки! В добрый путь!!! Будьте здоровы!

Ведущий: Вот видите, какие вы все смелые, ловкие, дружные, победили ангину и микробов на этом закончим мы с вами наш праздник весёлым танцем «Танец маленьких утят». Сюрпризный момент - сюрприз от «Чистоты...»