

Муниципальное дошкольное образовательное учреждения
детский сад № 55 «Росинка»

«День Здоровья»



Инструктор по физвоспитанию:

Эйхлер А.Н.

2024 г.

Сценарий спортивного праздника День здоровья. «Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим»

Цель: Создать радостное эмоциональное настроение, повысить интерес детей к физической культуре, здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать внимание в играх и эстафетах в игровой форме развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, наблюдательность;
- расширить знания о режиме дня дошкольника;
- воспитывать в детях целеустремленность, учить взаимодействию в команде;
- формировать и развивать понятия о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах.
- воспитывать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

Спортивный инвентарь: проигрыватель, флешка, лепестки Семицветика из бумаги с надписями слагаемых здоровья, обручи, лучики, мешок, муляжи полезных и вредных продуктов, 2 корзинки, мячи, мячи зелёного и жёлтого цветов согласно количеству детей.

Ход мероприятия

Ведущий:

Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

Ведущий: Ребята как вы думаете, как стать здоровым?

(Ответы детей)

Ведущий: Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, и закаляться.

1. Приучай себя к порядку,

Делай по утрам зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

Зарядка под музыку.

(Весёлая зарядка под музыку!)

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В страну Здоровья».

Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».

Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Ведущий:

Ребята у ваших воспитателей был Цветок-Семицветик , на лепестках которого написаны главные составляющие нашего здоровья, а лепестки все разлетелись в разных направлениях, нам нужно собрать все эти лепестки, чтобы получился «*цветок Здоровья-Цветок-Семицветик*»

Ребята! Что же такое здоровье? *(Ответы детей.)*

Ведущий:

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня мы приглашаем вас на поиски здоровья. Вам придется поучаствовать в играх и эстафетах, которые мы для вас приготовили.

Первый лепесток вы получаете за зарядку.

2.Станция «Закаливание»

Ведущий: Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,
И полезно нам всегда?

(Ответ детей)

Ведущий:

Солнце, воздух и вода!

Наши лучшие друзья

Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?

(ответы детей)

Для того, чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны, и обливаться холодной водой.

«Нарисуй солнышко»

Ребята как вы думаете? Чтобы в спортивном зале стало еще ярче и теплее, и засветило солнышко, что нам нужно сделать. Ответы детей.

Задача детей изобразить солнце, с помощью обруча и лучиков. (2 младшая)

Ведущий: Ребята, какие вы молодцы и на спортивной площадке стало тепло и

светло, поэтому получаете лепесток.

3. Станция «Спортивно- витаминная»

Ведущая Ребята, вы пришли на комбинированную станцию спорта и витаминов. Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья.

Чтоб оставаться здоровым, красивым

Нужно кушать витамины.

Расскажем, как всем витамины нужны

И для здоровья они нам важны!

Виноград и вишня лечат все сосуды,

Абрикос от сердца, груша от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и кислый он.

Помни истину простую- лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов-вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине-всем полезны витамины.

Эстафета «Собери витамины»

Группа делится на две команды. Команды строятся в две колонны.

На полу разбросаны маленькие мячики по количеству детей. На противоположной стороне спортивной площадки лежат витамины (*шарики*), задача детей добежать «с кочки на кочку» до витамина, взять одну витаминку, положить витаминку в корзину, вернуться обратно, передавая эстафету.

Команды получают **очередной лепесток**.

4. Станция «Правильное питание»

Ведущая: Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? Ответы детей.

Ребята перед вами полезные и вредные продукты. Вам нужно разобрать полезные и вредные продукты в разные корзинки.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Дети по очереди бегут к столу, на котором лежат карточки с продуктами, выбирают одну карточку с полезным продуктом, возвращаются в команду и вставляют карточку в корзинку. По окончании корзинки показать зрителям и вместе проверить правильность выполнения задания.

Ведущая: Ребята сейчас мы с вами закрепим ваши знания о полезных и вредных продуктах. Дети встают в круг, ведущий дает им мячик дети передают по кругу мячик под музыку, как только музыка останавливается, ребёнок у которого в руках мячик называет полезный или вредный продукт.

Ведущий: Молодцы ребята, вот вам следующий лепесток

5. Станция «Режим дня»

Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Режим дня»

Сейчас мы посмотрим, как вы хорошо знаете режимные моменты, что и когда нужно делать.

Дидактическая игра «режим дня» детям выдаются карточки с режимными моментами, нужно их собрать в правильной последовательности.

Ведущий: Молодцы, ребята, **очередной лепесток** вы получаете и отправляемся дальше.

Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Гигиена». Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам загадки:

6. Станция «Гигиена»

1. По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (*зубная щетка*).

2. Длинная дорожка,

Два вышитых конца,

Мягкая и чистая

После купания осушит меня (*полотенце*)

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,

Бывает душистым иль не пахнет совсем,

Разного цвета, размера и формы любой,

Но скользким бывает только с водой! (*мыло*)

4. Зубастая пила

В лес густой пошла.

Весь лес обходила,

Ничего не спилила. (*расческа*)

5. Мыло и подружка

Помоют Андрюшку.

Подружка по спине плясала,

Спинка розовой стала. (*мочалка*)

Ведущий: Какие вы молодцы, вот вам еще один лепесток здоровья.

Вы пришли на станцию физкультурная.

7. Физкультурная станция

Эстафета «Передай мяч»

Дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой или прокатывают по полу между ног.

Ведущий: Наше «Путешествие в страну Здоровья» завершилось. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(ответы детей)

Ребята, мы нашли с вами все части цветка здоровья. Давайте соберем цветок и вспомним из каких составляющих частей состоит цветок здоровья Цветик-семицветик (*зарядка, закаливание, соблюдение режима дня, соблюдение гигиены, правильное питание, витамины, занятия физкультурой*). Давайте тогда вместе соберем наш цветок. *(Дети собирают цветок здоровья)*.

Ведущий: Ребята, вам понравилось наше приключение? Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка здоровья Цветика-семицветика и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом. Соблюдайте режим дня, занимайтесь физкультурой и будьте здоровы! До свидания!