Киселёва Надежда Николаевна,

воспитатель

МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №25 «Родничок»,

г. Междуреченск, Кемеровской области

Развлечение

«День здоровья»

Старший дошкольный возраст

Цель:

Гармоничное физическое развитие детей.

Формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование позитивного отношения к своему здоровью.
2. Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
3. Разностороннее гармоничное развитие ребенка: физическое, умственное, эстетическое, нравственное.

Предварительная работа: изготовление индивидуальных «витаминных корон», заучивание стихов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | содержание | дети |
| Ведущий | предлагает 2 иллюстрации (хилый и здоровый человек)  - Про кого можно сказать: «В здоровом теле - здоровый дух!» (изобразить здорового и хилого человека)  - Каким быть лучше и почему?  Что нужно для того, чтобы быть здоровым? | перечисляя, загибают пальцы |
|  | Предлагает придумать свою страну Здоровья и отправится в неё. | Придумают название |
| Преодоление препятствий | прыжки из обруча в обруч, змейкой вокруг конусов, подлезание, подпрыгивание «Достань колокольчик».  Для эмоционального подъема в ходе выполнения задания спрашивает, в какую страну дети держат путь (добивается дружного, веселого ответа), далеко ли она? | взгляд под козырек |
| Встреча с грустным Чиполино | *-Глядя на Чиполино, о чем вам хочется его спросить?* | Задавая вопросы, выясняют, почему он грустный |
|  | **-** Да, я немножко слабоват, и немножко худоват...  Но поверьте мне друзья, в этом я не виноват! | Диалог с Чиполино |
|  | - А скажи нам, Чиполино, чем ты занят по утрам? |  |
|  | **-** Я, ребята, долго сплю, До обеда я храплю! |  |
|  | - Расскажи нам по порядку,Часто ль делаешь зарядку?  Спортом занимаешься? Водою обливаешься? |  |
|  | - Нет! Зарядку, ребята, я не делал никогда!  Закаляться? Страшновато! Жуть! Холодная вода!  Может средство есть какое,  Чтобы сильным, ловким стать,  От других не отставать? |  |
| Дети | Есть такое средство! Есть!  Надо каши больше есть,  Утром долго не валяться,  Физкультурой заниматься;  Бегать, прыгать и скакать,  Душ холодный принимать!  Рядом ты с детьми вставай  Всё за ними повторяй! | хором |
| «Зверобика» | (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта и О. Левенбука) | танцуют |
| Чиполино | В знак благодарности дарит две корзинки: детские вещи маленького размера и овощи с фруктами.  - Согласны отгадывать мои загадки?  Для эмоционального подъема, предлагает не только высказать согласие, но и показать его в движении под музыку.  - Эта вещь была твоей, так надень её скорей...  - Дорогие мои ребятки, поиграл я с вами в прятки.  Вижу, нет больше сил, надеть вещицу, что раньше вы носили. Жду ответа - почему?  - (открывая другую корзину) Догадались, фрукты - овощи к чему? | Разбирают вещи и пытаются надеть на себя, но не получается.  Делают вывод, что выросли и помощники в этом витамины |
|  | *Я начну, а вы кончайте, дружно хором отвечайте:*  Чтоб здоровым, чистым быть, нужно руки ... (с мылом мыть);  -Здоровье в порядке Спасибо... (зарядке);  -Ежедневно закаляйся, водой холодной... (обливайся);  - Защититься от ангины Нам помогут (витамины);  -Не болеет только тот, кто здоров и любит (спорт); | Отгадку показывают в движении |
| *Разложены, развешаны отгадки по залу (участку)* | -Чтоб грязнулей не быть, следует со мной дружить,  пенное, душистое, руки будут чистыми. (Мыло)  - Костяная спинка, жестяная щетинка,  С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка);  - Оказались на макушке два вихра и завитушки.  Чтобы сделать нам причёску, надо что иметь (Расческа);  -Махровое и полосатое, ворсистое и мохнатое,  Всегда под рукою - что это такое? (полотенце) | Находят отгадки и бегут к ним |
| Ведущий и Чиполино | На груди у каждого условное изображение: или огорода, или фруктового сада.  Делят детей на две подгруппы – пропускают пары детей через ворота, определяя своего участника игры.  Игра соревнование: сортировка овощей и фруктов | Договариваются в парах - кто «овощем, кто «фруктом» |
| **Ведущий** | Что б на месте не стоять – предлагаю поиграть!  ***Игра: «Маскировка» по подгруппам***  Под музыку дети произвольно гуляют. Музыка останавливается, «замирают» в заданной позе (деревья, кочка, пугливый заяц, пингвин и др.) | Поочередно подгруппы: одна выполняет задание, другая проверяет, у кого лучше получилась маскировка |
| Чиполино | Приглашает детей в театр  (переходим в спортивный зал или на другую веранду)  по полосе препятствий (выше описанной) |  |
| Чиполино | Обращает внимание, что у него почему-то горят щеки?  - Кто из вас может похвалится, румянцем на щеках?  Предлагает посмотреть есть ли у детей такой румянец. И ответить, почему у всех румяные щечки? | Рассуждение  Общение между детьми |
| Ведущий: | Объявляет первый номер программы:  - Выступают «Зверята, которые дружат с физкультурой». |  |
|  | Мы зарядкой заниматься  Начинаем по утрам.  Пусть болезни нас боятся  Пусть они не ходят к нам!  Раз, два!  Шире шаг! Припев  Делай с нами так!  Широко раскинул ветки  Возле дома старый клен.  Выгнул спину кот соседки –  Физкультуру любит он.  Птица крылья расправляет,  Просыпаясь на заре.  Птица лапы разминает  У берлоги на ковре!  Лентяи - поросятки  Не делали зарядки  И стали неуклюжи,  Не вылезут из лужи  А наши – то ребятки  На утренней зарядке  Все делают, как нужно,  Шагают в ногу дружно.  Чтобы нам не болеть  И не простужаться  Мы зарядкой всегда  Будем заниматься |  |
| Ведущий: | Вторым номером нашей программы выступают: - Наши «витаминки»! |  |
| Ведущий | Жизненно необходимы  Человеку витамины.  Ешь полезные продукты:  Мясо, овощи и фрукты.  Молоко и творожок.  И расти большой, дружок! |  |
| Витамин А. | Для лучшего зрения и кожи  Какой витамин нам поможет?  Съешь капусту и морковь,  Силы наберешься вновь.  Выпей литр молока,  Витамин там будет... А! |  |
| Витамин В. | Бодрым быть и энергичным,  Вверх расти и быть отличником  Помогать должна тебе  Группа витаминов ... В! |  |
| Витамин С. | В ягодах, лимонах, апельсинах  Очень много этих витаминов.  От вируса и гриппа помогает многим.  И заживляет раны и ожоги.  В аскорбинке лишь один  Этот вкусный витамин. |  |
| Витамин D. | Этот витамин всегда есть летом.  К нам попадает с солнечным светом.  Еще он в сардине, селедке под шубой.  И он укрепляет кости и зубы. |  |
| Витамин Е. | Будешь выносливым, быстрым и шустрым.  Ешь для этого зелень, брокколи капусту.  Не стареть помогает тебе  Витамин замечательный... Е! |  |
| Витамин К. | Если ешь ты зелень с грядки  -С витамином все в порядке.  Ты поранился слегка  -Витамин поможет... К! |  |
| Чиполино: | Предлагает поиграть в игру «Угадай овощи»  Чиполино отгадывает | Под музыку показывают образ любого фрукта или овоща |
| Чиполино: | Раздаёт подарки для родителей.  Прощается и уходит |  |