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 вставайВсё 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? | РассуждениеОбщение между детьми  |
| Ведущий: | Объявляет первый номер программы:- Выступают «Зверята, которые дружат с физкультурой». |  |
|  | Мы зарядкой заниматьсяНачинаем по утрам.Пусть болезни нас боятсяПусть они не ходят к нам!Раз, два!Шире шаг! ПрипевДелай с нами так!Широко раскинул веткиВозле дома старый клен.Выгнул спину кот соседки – Физкультуру любит он.Птица крылья расправляет,Просыпаясь на заре.Птица лапы разминаетУ берлоги на ковре!Лентяи - поросятки Не делали зарядкиИ стали неуклюжи, Не вылезут из лужиА наши – то ребяткиНа утренней зарядкеВсе делают, как нужно,Шагают в ногу дружно.Чтобы нам не болетьИ не простужатьсяМы зарядкой всегдаБудем 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, апельсинахОчень много этих витаминов.От вируса и гриппа помогает многим.И заживляет раны и ожоги.В аскорбинке лишь одинЭтот 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 тебеВитамин 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 |  |