

# День здоровья в детском саду

Участники: Ведущий (Витаминка), Простуда, Доктор Айболит, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада.

## **Цель:**

- Формирование представления детей о пользе здорового питания, занятий спортом и значимости здорового образа жизни.
- Расширение познавательных интересов детей, обогащение их словарного запаса детей.
- Обеспечение для детей атмосферы радости, веселья и праздничного настроения.

## **Задачи:**

### **Образовательная:**

- закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках, о вредных привычках, пользе здорового питания и витаминов.

### **Воспитательная:**

- воспитывать чувство коллективизма, командный дух, настойчивость и волю к победе;
- формировать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом.
- формирование привычки следить за своим внешним видом;

### **Развивающая:**

- развитие ловкости, координации движений;
- развитие способностей к установлению причинно-следственных связей между здоровьем и образом жизни человека;

### **Предварительная работа с детьми:**

- проведение занятий на темы:  
«Полезные и вредные привычки», «Что значит быть здоровым? »,  
«Кто такие микробы?», «Витамины - защитники организма»;
- знакомство детей на физкультурных занятиях с разными видами спорта;

1 часть.

Прием детей на улице.

Начинается День Здоровья утренним приёмом детей на улице, который может вести Витаминка, Доктор Айболит. Предложить детям и родителям загадки, оздоровительную пальчиковую игру «С добрым утром!», провести с детьми старшего дошкольного возраста беседу на тему: «Что такое здоровье?».

2 часть:

Зарядка. На свежем воздухе

**Ведущий (Витаминка):** Сегодня у нас, ребята, праздник - «День здоровья».

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

**Дети:** ответы детей

**Ведущий(Витаминка):** Правильно, ребята.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и шагать

И здоровье укреплять.

Дети выполняют зарядку.

Флэш-моб «Время вперед!».

**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала,

А на зарядку опоздала.

**Ведущий (Витаминка):** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет.

**Простуда:** Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

**Простуда:** Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу.

Ведущий (Витаминка): а мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:** Как подую я на вас,

Как закашляю сейчас,

Всех болезнью заражу

И микробами награжу.

**Ведущий (Витаминка):** Ничего «Простуда» у тебя не получится.

Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей.

**Простуда:** Неужели у меня не получится никого заразить?

**Витаминка:** Не получится. Ребята давайте мы сейчас отправимся на завтрак, а потом я приглашаю вас на праздник!

**Простуда:** я приду, кто спортом не занимается, не закаляется, того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

3 часть

## **Спортивный праздник на свежем воздухе**

Участники: Витаминка, Простуда, Доктор Айболит, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада.

**Витаминка.**

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она.

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Но тогда подтянись, не зевай, не ленись,

На разминку Становись!

(дети выполняют музыкально – ритмическую композицию «Скакалка»)

**Ведущий (Витаминка).**

Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор ...

Дети. Айболит!

Входит Доктор Айболит.

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребятки!

Доктора вызывали?

**Я Доктор Айболит.**

У кого чего болит?

**Ведущий (Витаминка):** Здравствуй, Доктор Айболит!

Ничего у нас не болит.

Мы сегодня утром делали зарядку и к нам примчалась «Простуда».

Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них

поднялась температура, начался кашель, насморк.

Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, закаляются.

Правда ребята?

**Ответ детей:** Да!

**Простуда:** Ой! А я не верю им Доктор Айболит, мне кажется, что они не знают, что нужно делать чтобы быть здоровыми!

**Доктор Айболит:**

- Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем Простуде, что мы знаем о здоровье!

И докажете Простуде что вы не хотите болеть, и будете здоровы!

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспять?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

**Простуда:**

-Ну подумаешь, это все легко отгадать, а вот мои загадки отгадаете?

1. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят ... (Душ)

2. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

3. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей. (Расческа)

-Вижу знаете вы все загадки, но у меня есть еще более сложные задания, с которыми вы никогда не справитесь.

**Ведущий (Витаминка):**

- Наш детский сад сегодня превратился в страну «Здоровье».

1 ребёнок:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

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:

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся—

Позабудешь докторов.

4 ребёнок:

Любим спортом заниматься:

Бегать, прыгать, кувыркаться.

А зима настанет—

Все на лыжи встанем.

**Простуда:** Ну что ж ребята, смотрите если кто-нибудь сделает ошибку или ничего не знает, того я точно простужу, ведь я простуда! Будете кашлять и чихать!

**Доктор Айболит:** Ну уж нет, Простуда, ребята все знают о здоровье, и тебе не удастся их заразить, правда ребята?

**Ответ детей:** да!

**Простуда:** сейчас я и узнаю, что такое быть здоровым?

Игра «Хорошо – плохо» (Если хорошо- хлопаем, если плохо – топаем ногами.)

- Мыть ноги и принимать душ;
- Перед сном много пить и есть;
- Проветривать комнату перед сном;
- Смотреть страшные фильмы;
- Много гулять на свежем воздухе;
- Играть перед сном в шумные игры;
- Кушать жирную и сладкую пищу;
- Есть больше овощей и фруктов;
- Надевать чужую одежду и обувь;
- Смотреть на яркий свет;
- Делать гимнастику для глаз;
- Грызть орехи зубами;
- 2 раза в день чистить зубы.

Станция «Чистюля».

**Ведущий (Витаминка):** Ребята отгадаете загадки? 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)

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит... (спорт)

Защититься от ангины

Нам помогут... (витамины)

**Доктор Айболит:** Ребята, а вы знаете, какие ещё нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом.

(Ответы детей)

**Доктор Айболит:** Это мы сейчас проверим.

Эстафета «Перенеси предметы гигиены»

Дети делятся на команды. Напротив, каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т. д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

**Доктор Айболит:** Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедился в том, что вы все знаете правила гигиены.

**Ведущий (Витаминка):**

Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает

И полезно нам всегда?

**Дети:** Солнце, воздух и вода!



### **Ведущий (Витаминка):**

Нас весна гулять зовёт

Солнышко давно нас ждёт!

Эстафета «Собери солнышко». Дети по одному из команды подбегают к своему столу у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде, и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко.

**Простуда:** Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать побольше, чтобы быть здоровыми. Конфеты, газировку, шоколадки, жвачки? (Ответы детей)

**Загадывает загадки.**

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи

Меня в них ищи. (Капуста)

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

Маленький горький – луку брат. (Чеснок)

Круглое румяное.

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко)

Для самых здоровых ребятшек и девчонок и мальчишек предлагаю не стоять, и немного поиграть.

«Песенка со словами и с движениями».

проводятся спортивные эстафеты

1. Передай факел.
2. Попади в корзину.
3. Переправа.
4. Прыгай как кузнечики.

Ведущий: Да вы такие молодцы и простуду прогнали и показали, какие вы сильные, смелые.

Вы прошли все испытания и доказали, что вы знаете вести себя, чтобы не заболеть и быть здоровыми.

Ведущий: Ребята, к сожалению, Айболит улетел в Африку, в Лимпопо, лечить больных зверюшек, но он оставил письмо для всех нас.

Письмо: «Дорогие ребята! Любите холодную воду, она закаляет ваше тело и ум.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт-Ура! »

Дети. Ура!

4 часть.

После сна в группах проводится беседа о пользе режима дня.