

«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» (осенний)

26.09.19

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

Место проведения праздника: физкультурный зал.

I часть

8.20

Общий сбор в физкультурном зале.

Звучит музыка «Спортивный Марш», автор Лебедев-Кумач, композитор И. Дунаевский.

Дети входят в зал, шагают под марш, друг за другом, образуя круг.

Ведущий: Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья».

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

Дети: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.

Ведущий: Правильно, ребята.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и шагать

И здоровье укреплять.

Звучит музыкальная композиция, дети выполняют движения под музыку, по показу ведущего.

Комплекс упражнений.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колен. Подскоки на месте.
2. «Повороты головы». И.п.: основная стойка. 1 – повернуть голову вправо (влево), 2 – и.п.
3. «Повороты в стороны». И.п.: стоя, руки на поясе, 1 – правую (левую) руку в сторону, поворачивая туловище, 2 – и.п.
4. «Наклоны вперед» Достать до носочков, замереть, выпрямиться.
5. Поднимаемся на носочки и опускаемся,
6. «Приседаем». 5-10 раз
7. «Прыжки на одной и на двух ногах»
8. Дыхательные упражнения.

Неожиданно появляется «Простуда»

Простуда: Ой, я так спешила, бежала,

А на зарядку опоздала.

Ведущий: Ребятки, вы знаете, кто я?

Дети: Нет.

Простуда: Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Простуда:

Как подую я на вас,

Как закашляю сейчас,

Всех болезнью заражу
И микробами награжу.

Ведущий: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой.

Все вместе:

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

Простуда: Неужели у меня не получится никого заразить?

Ведущий: Не получится. Ребята давайте мы сейчас отправимся на завтрак а потом снова вернемся в зал и докажем простуде что мы знаем как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

Простуда:

Ну что же, я приду и проверю ваши знания, а кто ничего не знает того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

Дети уходят на завтрак.

II часть

Место проведения праздника: физкультурный зал

9.30

Простуда: (кашляет, чихает)

Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу.

Ведущий:

Не получится.

Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей, рассматривают слайды.

Стук в дверь.

Входит Доктор Айболит.

Доктор Айболит:

Здравствуйте, ребятки!

Доктора вызывали?

Я Доктор Айболит.

У кого чего болит?

Ведущий:

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, пьют соки.

Правда ребята?

Ответ детей: Да!

Простуда: Ай! Ай! Ай! Ой! Ой! Ой!

Доктор Айболит: Ребята, давайте сейчас покажем Простуде что мы не хотим болеть, и докажем, что все здоровы!

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, или еще хуже лежать с температурой дома!

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

Ответ детей: да!

Ведущий:

Тогда мы начинаем.

Наш детский сад сегодня превратился в страну «Здоровье»

Сейчас все отправляемся проходить испытания по станциям «Здоровья».

Первая станция "Чистюля"

Ведущий: Чтобы быть чистым, надо, надо умываться по утрам и вечерам.

(эстафета с принадлежностями для умывания - зубная щетка, паста, мыло, стаканчик, полотенце)

Вторая станция "Аппетитная"

Ведущий: Чтобы быть сильным, крепким, надо кушать витамины и полезную еду.

(дети выбирают из картинок фрукты и овощи и прикрепляют к мольберту - эстафета)

Третья станция "Спортивная"

Ведущий: После вкусного и полезного перекуса можно свою силу, ловкость показать.

(дети переносят мешки с "арбузами" - эстафета) В мешках воздушные шары.

Четвертая станция "Будь осторожен"

Ведущий: В любом месте, в любое время всегда надо соблюдать правила безопасности, беречь свое здоровье.

(викторина "Вопрос - ответ")

Пятая станция "Позитивная"

Ведущий: Чтобы всегда быть здоровым, необходимо хорошее настроение.

(выполнение аэробики под музыку)

Ведущий:

Ну вот простуда, посмотри.... Ой, ребята а где простуда?

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

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

Доктор Айболит:

«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!

Доктор Айболит:

А еще ребята вам в награду за пройденные испытания подарки для групп (мячи)

Дети уходят на прогулку.

III часть

Место проведения: физкультурный зал

(проводится во второй половине дня после дневного сна в 15.40)

После проведения закаливающих и гигиенических процедур, после приема пищи (полдника) все участники Дня Здоровья собираются в музыкальном зале на подведение итогов)

Ведущий: Ну что ребята сегодня в нашем саду прошел день здоровья.

Вы путешествовали по стране «Здоровье», расскажите а что вы делали на станции «Аппетитная»?

Ответы детей.

Ведущий: А на станции «Чистюля»?

Ответы детей.

Ведущий: А чем вы занимались на станции «Будь осторожен»?

Ответы детей.

Ведущий: А что вы делали на станции «Позитивная»?

Ответы детей.

Ведущий: А чем вы занимались на станции «Спортивная»?

Ответы детей.

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, Айболит улетел в Африку, в Лимпопо, лечить больных зверюшек, но он оставил сюрприз для всех нас, мультфильм: «Зарядка для хвоста» из серии «38 попугаев»), студия «Союзмультфильм», 1979 г.
Режиссер: Уфимцев Иван.
Ведущий предлагает детям посмотреть мультфильм «Зарядка для хвоста»

Использованная литература:

1. Конторович М.М., Михайлова Л.И. «Подвижные игры в детском саду» - 1961г.
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1989 г.
3. Гирченко. И. «Подвижные игры» — М.: Мой Мир ГмбХ&Ко. КГ, 2007 г.
4. Интернет-ресурсы

Приложение

