

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х.Денисов)

Сценарий дня здоровья
«Осенью мы не скучаем, мы здоровье укрепляем!»
в разновозрастных группах «Ягодка» и «Вишенка»
04.12.2024г

Подготовил и провел :
инструктор по физкультуре Стасюк Н.И.

Предварительная работа:

- беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и , к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: 2 корзинки, овощи и фрукты, 4 мяча, кегли, гигиенические принадлежности, 2 обруча, маленькие мячики.

Ход праздника:

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

Воспитатель. Внимание! Внимание! Начинается праздник здоровья.

Всем разрешается: быть веселыми, смелыми, ловкими, играть и резвиться, только не биться.

Всем запрещается плакать и ссориться, хныкать и драться.

Чтоб расти и закаляться, и с болезнями не знаться,

Будем спортом заниматься, веселиться и смеяться.

Вы готовы, детвора?

В добрый час, физкульт – ура!

Сегодня у нас, ребята, день здоровья

«Осенью мы не скучаем, мы здоровье укрепляем!». Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

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

Воспитатель. Правильно, ребята.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и

шагать И

здоровье

укреплять.

(Звучит музыка, дети вместе с воспитателем делают зарядку).

Воспитатель. Сегодня мы с вами ребята отправимся в страну под названием «Здоровье». Хотите туда попасть?

Дети. Да.

Воспитатель. Только все ли вы готовы? Только все ли вы



здоровы? Вот сейчас всех
осмотрю, Ловких, сильных
отберу. Попрошу всех встать,
Что скажу, то выполнять.

Все дышите – не
дышите.

Наклонитесь,
разогнитесь,
Улыбнитесь,
потянитесь.

Молодцы! Все
здоровы И к
соревнованиям
готовы!

Дети. Да.

Воспитатель. Закрываем глазки и считаем: раз, два, три в городе Гигиены
очутись. Первый город который мы посетим – это город «Гигиены».

Отгадайте загадки о друзьях жителей города «Гигиены»

1. Ускользает как живое

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится Руки мыть, не ленится. (Мыло).

2. Костяная спинка

На брюшке

щетинка. С

мятной пастой

дружит Нам,

усердно

служит.

(Зубная щетка).

3. Целых двадцать пять зубков.

Для кудрей и хохолков

И под каждым под

зубком Волосы лежат,

рядком.

(Расческа).

4. Вытираю я, стараюсь,

После бани

паренька, Все

измокло, все

измялось, Нет

сухого уголка.

(Полотенце).



5. Плещет теплая волна
В берегах из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что з а море в комнате?
(Ванна).

6. Резинка Акулинка
Пошла гулять по
спинке. И пока она
гуляла, Спинка
розовою стала.
(Губка).

7. Глаза я крепко закрываю, В
голову его втираю, А потом
водой смываю. Это средство
для волос, Может быть даже
без слез.
(Шампунь).

8. Без нее мы никуда:

«ни туда и не
сюда», Всем для
жизни нам нужна
Очень чистая.
(Вода).

Воспитатель. Молодцы ребята! А теперь нам надо разделиться на две команды.

1.Эстафета «Чистюля»

(Дети строятся в две команды. По команде «раз два три- беги!» по очереди выбирают из корзины и переносят по одному предмету гигиены на поднос, возвращаются к своей команде).

Воспитатель. Молодцы ребята! А теперь отправляемся дальше. Закрываем глазки и считаем: раз, два, три в городе Режим дня очутись. Следующий город страны – это город «Режим дня». А что такое режим дня и для чего нужно соблюдать его?

Дети. (Дети отвечают на вопросы).

Воспитатель. Давайте проверим, соблюдаете ли вы режим дня. Вторым город который мы посетим – это город «Режим дня».

2 Эстафета: «Кто быстрее!» (с мячом)

(Дети строятся в две команды. По команде «раз два три- беги!» по очереди берут два мяча и добежав до кегли и обратно возвращаются отдают мячи следующему по очереди в команде).



Воспитатель. Молодцы! Хороший город, он зарядил нас бодростью, и теперь мы сможем продолжать путешествие. Нас уже ждут в другом городе. Но сначала давайте вспомним секреты хорошего здоровья.

1. Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.
 2. Следует, ребята, знать - нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться на зарядку становиться!
 3. Чистить зубы, умываться, и по чаще
улыбаться, Закаляться, и тогда, не страшна
тебе хандра.
 4. Кушать овощи и фрукты, рыбу,
молокопродукты Вот полезная еда, витаминами
полна!
 5. На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе: одеваться по
погоде!
 6. Ну, а если уж случилось: разболеться
получилось, Знай, к врачу тебе пора. Он
поможет нам всегда.
- Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить. Научись его ценить!

Воспитатель. Молодцы ребята! А теперь отправляемся дальше. Закрываем глазки и считаем: раз, два, три в городе Витаминии очутись. Следующий город страны – это город «Витаминия». Вот мы и попали в чудесную страну, где живут здоровые, весёлые человечки. Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит?

Дети. (Ответы детей).

Воспитатель. Правильно, нужно кушать много фруктов и овощей в которых находятся много витаминов. Следующая эстафета «Витаминки».

3 Эстафета «Витаминия»

(Дети строятся в две команды. По команде «раз два три- беги!» по очереди берут из корзины одну витаминку и кладут в обруч и возвращаются).

Воспитатель. Молодцы ребята! А теперь отправляемся дальше. Закрываем глазки и считаем: раз, два, три в городе Аппетитной очутись. Следующий город страны – это город «Аппетит». Вот мы и попали в чудесную страну.

А сейчас немного разомнем наши пальчики.

Первая команда выполняет пальчиковую гимнастику «Фрукты»

Соединение пальчиков, между которыми находится мячик, начиная с мизинцев; дети соединяют по одной паре пальцев на каждую



стихотворную строку, при этом ладони не должны касаться друг друга На базар ходили мы,
(дети соединяют мизинцы)
Много груш там и хурмы,
(дети соединяют безымянные)
Есть лимоны, апельсины,
(дети соединяют средние)
Дыни, сливы, мандарины,
(дети соединяют указательные)
Но купили мы
арбуз — *(дети соединяют большие)* Это самый вкусный груз.

(пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх)

Вторая команда выполняет пальчиковую гимнастику

«Хозяйка однажды с базара

пришла» Хозяйка однажды с базара пришла, Хозяйка с базара домой принесла:

(«шагают» пальчиками по столу.) Картошку, капусту, морковку, Горох, петрушку и свеклу.

(на каждое название загибают пальчик) ОХ!

(хлопок в ладоши)

Вот овощи спор завели на столе – Кто лучше, вкусней и нужней на земле.

(удары по столу кулачками и ладонями) Картошка, капуста, морковка, Горох, петрушка и свекла.

(на каждое название загибают пальчик) ОХ!

(хлопок в ладоши)

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала

(стучат ребром ладони по столу) Картошку, капусту, морковку, Горох, петрушку и свеклу.

(на каждое название загибают пальчик) ОХ!

(хлопок в ладоши)

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке

(стучат ребром ладони по столу) Картошка, капуста, морковка, Горох, петрушка и свекла.

(на каждое название загибают пальчик) ОХ!

(хлопок в ладоши)

И суп овощной оказался неплох.

Воспитатель. Молодцы ребята! А сейчас первая команда, которая выполняла пальчиковую гимнастику «Фрукты» будет варить компот, а вторая команда, которая выполняла пальчиковую гимнастику «Хозяйка с базара однажды пришла» будет варить суп.

4 Эстафета: «Поварята» (на столе разложены овощи и фрукты

(Первая команда должна по очереди добежать до стола и в кастрюлю положить фрукт для компота, а вторая команда, должна по очереди добежать до стола и в кастрюлю положить овощ для супа).

Воспитатель. Молодцы ребята! А сейчас поиграем в игру «Что полезно, а что вредно для здоровья»

Игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»

(Воспитатель задаёт вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно» при правильном ответе поднимают руки)

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

Воспитатель. Молодцы ребята! А теперь отправляемся дальше. И последний город в стране «Здоровья», это город «Спорт». Закрываем глазки и считаем: раз, два, три в городе Спорта очутись. Вот мы и попали в чудесный город, где живут здоровые человечки, которые занимаются спортом. А вы любите заниматься спортом?

Дети. Да.

5 Эстафета: «Спортивная»(с мячами).

1-вариант (Команде дается по мячу, дети должны вытянуть руки вверх передать мяч друг другу не поворачивая головы).

2-вариант (Команде дается по мячу, дети должны нагнуться, раздвинуть ноги на ширине плеч прокатить мяч друг другу).

Воспитатель. Молодцы, ребята! Наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, пора возвращаться в детский сад. Закрывали глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили?



Дети. (Ответы детей).

Воспитатель. В каких городах мы были?

Дети. (Ответы детей).

Воспитатель.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед

едой, Зубы

чистить,

закаляться И

всегда дружить с

водой. И тогда

все люди в мире

Долго-долго

будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Воспитатель: Будьте здоровы!



