

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 надоделиться на две команды.

### **1.Эстафета «Чистюля»**

*(Дети строятся в две команды. По команде «раз два три- беги!» по очереди выбирают из корзинки 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. Второй 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 добегая 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!**





