

День здоровья в детском саду.

Средняя, старшая, подготовительная группа.

План проведения.

Время мероприятия:

7.30-8.00 Прием детей на улице.

8.00-8.15 Утренняя гимнастика с Витаминкой.

9.00- 10.30 Праздник здоровья и чистоты.

10.30-12.00 Спортивные игры на свежем воздухе.

15.00-15.15. Гимнастика после сна. Закаливающие процедуры.

15.30- 16.00 Беседа «Наши верные друзья – режим дня».

16.30-17.00 Игры на свежем воздухе.

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.

Начинается День Здоровья утренним приёмом детей на улице, проводится зарядка под фонограмму «Солнышко лучистое».

2 часть.

В физкультурном зале.

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

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

Дети: ответы детей

Неожиданно появляется «Простуда»

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 отсюда.

(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.

Простуда: Неужели у меня не получится никого заразить?

Витаминка: Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

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

3 часть. Спортивный праздник.

Витаминка.

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она.

Стук в дверь.

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.

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, пьют соки.

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. Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет-

Все как есть ему, покажет. (Зеркало)

2. 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)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло)

4. 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». Сейчас все группы отправятся проходить испытания по станциям «Здоровья». Вы посетите станцию «Игральная», «Чистюля», станцию «Солнечная», «Витаминная» и станцию «Спортивная», а потом мы дружно пойдем гулять на улицу. Ведь прогулка тоже полезна для здоровья. Не так ли ребята?

Ответ детей: Да!

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, 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!

(Дети проходят каждую станцию совместно с воспитателем и выполняют различные задания, отвечают на вопросы и т. д.)

На станциях проводятся викторины, создаются проблемные ситуации, а также с детьми проводятся спортивные состязания.)

Станция «Игральная»

Игра «Хорошо – плохо»

Ведущий называет действие, а дети отвечают хорошо это или плохо

- -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: 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.

Станция «Солнечная».

Ведущий:

Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает

И полезно нам всегда?

Дети: Солнце, воздух и вода!

Ведущий:

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.

Станция «Витаминная».

Ведущий: 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)

Конкурс «Варим борщ и компот».

Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты) .

Побеждает команда, быстро справившаяся со своим заданием и без ошибок.

Станция «Спортивная».

проводятся спортивные эстафеты

1 Передай мяч.

2 Попади в ворота.

3 Полоса препятствий.

4 Кенгуру.

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!

Воспитатель: А еще ребята он оставил нам в награду за пройденные испытания. Это подарки для вас. Подарить детям фрукты от доктора и витамины.

После прохождения всех станций дети идут на прогулку и играют в спортивные и подвижные игры.

4 часть. После сна в группах проводится гимнастика, закаливающие процедуры и точечный массаж, беседа о пользе режима дня.

5 часть. Проводятся игры на свежем воздухе.