

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад 33 хутора Кубанского
муниципального образования Белореченский район

Сценарий для детей разных возрастных групп «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Главные роли:

Ведущий 1: Сухомлинова А. В.

Ведущий 2: Пахомова Н. А.

Подготовила воспитатель:

смешанной ранней группы № 2

Сухомлинова А.В.

Конспект развлечения «День здоровья» для всех возрастных групп

Цель: создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и **здоровому образу жизни**, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

Задачи:

Образовательные: активизировать двигательную активность детей; **развивать быстроту**, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.

Развивающие **развивать** выдержку и внимание в играх и эстафетах.

Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре.

Ход развлечения:

Ведущий 1: Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «**День здоровья**». Всем известно, всем понятно, что **здоровым быть приятно**. Только надо знать, как **здоровым стать**?

Ведущий 2: Как **здоровым стать**? Что такое **здоровье**? (*Ответы детей*)

Ведущий 1: Да, **здоровье** - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. А что еще нужно делать, чтобы быть **здоровым**? (*ответы детей*) Вы правы, быть **здоровым** - значит заниматься спортом, закаляться и обязательно правильно питаться. А еще самое главное не сидеть на месте и? (*больше двигаться*).

Ведущий 2: Да, правильно, молодцы! А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда? (*ответы детей*)

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Приучай себя к порядку, делай по утрам зарядку.

Смейся веселей, будешь здоровей.

А у нас все по порядку!

Ну – ка, стройся на зарядку!

Зарядка для **всех групп**.

Дети выполняют под музыку зарядку.

Ведущий 1: Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт-помощник, **спорт-здоровье**.

Спорт - игра, физкульт - ура! (*все*)

Ведущий 2: А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании примут участие все **группы** нашего детского сада.

Эстафета 1 «Передача эстафетной палочки»:

Дети по одному пробегают «змейкой» между конусами до ориентира и по прямой возвращаются к своей команде, передают палочку следующему и т. д. Кто быстрее и правильнее выполнит задачу, тот победит.

Эстафета 2 с мячом:

Первый игрок прыгает с зажатым мячом между колен до ориентира, берет мяч в руки и проползает в тоннель (*с мячом в руках*). Назад возвращается бегом, и передает мяч следующему игроку. Музыка для эстафеты 3.

Ведущий 1: Молодцы, ребята, вы замечательно справились с заданиями! Это все потому, что дружите со спортом!

Пусть стать чемпионом,

Борьбой закалённым,

Задача совсем не проста.

Но стать надо ловким,

Набраться сноровки,

Здоровым и сильным

Стать - красота!

Ведущий 2: А сейчас, давайте поиграем в игру «Да и нет».

Чтоб **здоровым** оставаться нужно правильно питаться!

Вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «**ДА**», если не полезная – «**НЕТ**»

Игра «Да и нет»

Каша – вкусная еда, это нам полезно? «**ДА**»

Лук зеленый иногда, нам полезен, дети? «**ДА**»

В луже грязная вода, нам полезна иногда? «**НЕТ**»

Щи – отличная еда, это нам полезно? «**ДА**»

Мухоморный суп всегда..., это нам полезно? «**НЕТ**»

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? «**ДА**»

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки? «**НЕТ**»

Овощей растёт грядка, овощи полезны? «**ДА**»

Сок, компот иногда, нам полезны, дети? «**ДА**»

Съесть мешок большой конфет, это вредно дети? «**ДА**»

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! «**ДА**»

А раз полезная еда – Будем мы **здоровы**? «**ДА**»

Ведущий 1: Продолжаем наши соревнования!

Эстафета 3 «Сбей кегли»:

Игроки становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у детей мячи. По сигналу (*свисток*) игроки прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу (*свисток*) дети идут за мячами и поднимают упавшие кегли. Игра повторяется, каждый запоминает, сколько кеглей было ими сбито. На старт, внимание, марш!

Эстафета 4 «Теремок»:

Эстафету начинает первый участник, он движется к финишу, где лежит обруч-теремок. Добежав, продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником – “лягушкой”. Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки, и вдвоем пролезают в обруч. Затем то же с другими участниками. Важно рук не разрывать! Когда их окажется 7 (это “медведь”, шестеро надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. “Медведь” берет обруч рукой и тянет вместе с участниками к старту. Раз, два, три начало игры.

Эстафета 5 «Мы – ловкие»:

Дети ползут на четвереньках по гимнастической скамейке, берут из корзины маленький мячик, бросают его в ведёрко и возвращаются к своей команде. Музыка для эстафеты 7.

Ведущий 1: Как мы уже говорили, что **здоровье это не только спорт**, поэтому в следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть очень внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте. Начинаем конкурс!

- садиться за стол с невымытыми руками.
- есть быстро, торопливо.
- обязательно есть овощи и фрукты.
- после еды полоскать рот.
- за столом болтать, махать руками.
- тщательно пережевывать пищу.
- кушать только сладости.
- надо есть продукты, которые полезны для **здоровья**.
- перед едой надо всегда мыть руки.
- пищу нужно глотать не жуя.
- надо всегда облизывать тарелки после еды.
- когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

Ведущий_2: Для вас, ребята, у меня есть еще одно задание: все вы любите отгадывать загадки. Отгадаете?

Гладкое, душистое, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это ребята? (*мыло*)

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком,

Лягут волосы рядком. (*расческа*)

Лег в карман и караулю Рёву,

Плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (*носовой платок*)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь впитала. (*зубная щетка*)

Ведущий_1: Мы с вами отгадали загадки. Молодцы! А как одним словом назвать, о чем были наши загадки? Правильно, предметы личной гигиены. Дорогие ребята, теперь вы понимаете, что такое **здоровье**?

И что надо делать, чтобы быть **здоровыми**?

1. Делать утром зарядку обязательно.
2. Мыть руки перед едой.
3. Закаляться.
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном.
5. Заниматься физкультурой и спортом.
6. Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать эти правила.

Ведущий 2: Ребята теперь я предлагаю вам выполнить релаксационные упражнения, которые вам помогут снять телесно-мышечное напряжение, создадут положительный эмоциональный настрой.

Релакс «Радуга»:

Звуковое сопровождение упражнения: «*Лесные звуки*».

Садитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами сидим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

Ведущий 2: Молодцы, ребята, очень здорово постарались, вы были ловкими, быстрыми и дружными.

Ведущий 1: Вот и закончился наш веселый праздник «*День здоровья*»! Я желаю вам быть всегда **здоровыми**, послушными на радость вашим мамам и папам. Будьте **здоровы!**