

МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

**День здоровья
в разновозрастной группе
среднего дошкольного возраста
«ОСЕННЯЯ ЗДРАВИАДА»**



Дата проведения: 13.10.2022 г.
Место проведения: спортивный зал
Подготовили и провели: воспитатели
МДБОУ «Александровский
детский сад «Ягодка»
Видякина И.И.
Корякова Т.Д.

Цели:

- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, развивать интерес к физической культуре.

Задачи:

- Воспитывать у детей привычку и потребность в здоровом образе жизни.
- Совершенствовать работу педагогов по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников.
- Активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.
- Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

Атрибуты:

Палки гимнастические - 2 шт., шары разного цвета - 16 шт., гимнастические тренажеры -2 шт., кегли-2 шт., ячи-2 шт., предметы гигиены, подносы-2 шт.

Ход дня здоровья

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 «Осенняя здравиада».



С Днем здоровья всех поздравляем

И успехов огромных желаем.

Почему мы отмечаем такой день? Да потому, что здоровье это самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье?

Здоровье – это когда тебе хорошо.

Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила.

Здоровье – это гибкость и стройность.

Здоровье – это выносливость.

Здоровье – это гармония.

Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.

Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую работу.

Воспитатель. Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

Дети. (Ответы детей).

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»

Воспитатель. Ускользает как живое

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть, не ленится.

Дети. (Мыло).

Воспитатель. Костяная спинка

На брюшке щетинка.

С мятной пастой дружит

Нам, усердно служит.

Дети. (Зубная щетка).

Воспитатель. Целых двадцать пять зубков.

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Волосы лежат, рядком.

Дети. (Расческа).

Воспитатель. Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька,
Все измокло, все измялось,
Нет сухого уголка.

Дети. (Полотенце).

Воспитатель. Плещет теплая волна
В берегах из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что з а море в комнате?

Дети. (Ванна).

Воспитатель. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

Дети. (Губка).

Воспитатель. Глаза я крепко закрываю,

В голову его втираю,

А потом водой смываю.

Это средство для волос,

Может быть даже без слез.

Дети. (Шампунь).

Воспитатель. Без нее мы никуда:

«ни туда и не сюда»,

Всем для жизни нам нужна

Очень чистая.

Дети. (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 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 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. А сейчас ребята нам расскажут стихотворения.

Руфина. Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.

Илья. Следует, ребята, знать - нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться на зарядку становиться!

София. Чистить зубы, умываться, и по чаще улыбаться,
Закаляться, и тогда, не страшна тебе хандра.

Яна. Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда, витаминами полна!

Мария. На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе: одеваться по погоде!

Софья. Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда.

Вместе: Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить. Научись его ценить!

(Садятся на места).

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 Спортивном очутись. Следующий город страны – это город «Спорт». Вот мы и попали в чудесную страну.

А сейчас немного разомнем наши пальчики.

Пальчиковая гимнастика «Спортсмены»

Соединение пальчиков, дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не должны касаться друг друга



Чтоб болезней не бояться, *Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.*

Надо спортом заниматься.

Играет в теннис — теннисист,

Он спортсмен, а не артист.

В футбол играет — футболист,

В хоккей играет — хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист. *Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

Воспитатель. Молодцы ребята! А сейчас нам нужно разделиться на две команды.

Следующая эстафета с гимнастическими тренажерами.

4 Эстафета «Спортсмены»

(Дети строятся в две команды. По команде по очереди берут гимнастический тренажер, выполнив задание передают следующему участнику).



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! Посмотрите сколько листочков у нас в зале, под ногами шелестят! Какая красивая осень, какой золотистый ковёр! Предлагаем вам собрать осенний букет.

(Звучит музыка дети собирают осенний букет).



Воспитатель. Посмотрите ребята, какие красивые букеты вы собрали. Красивые?

Дети. (Ответы детей).

Воспитатель. Наше путешествие закончилось, пора возвращаться в детский сад. Закрывали глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Ну вот, мы и побывали в путешествии. Что же вы запомнили?

Дети. (Ответы детей).

Воспитатель. А что больше всего вам понравилось?

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!