|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2 Рябинка» **День здоровья** **для детей старшего дошкольного возраста** **«Физкульт – ура!»** Подготовила:  инструктор по ФК Бондаренко О.Н.Мегион, 2018г**Задачи:*** сформировать у детей умение сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения;
* развивать интеллектуальные способности по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека;
* воспитывать у детей понимания необходимости соблюдения правил общественной и личной гигиены;
* укреплять здоровье, создать атмосферу дружелюбия, радости, положительного эмоционального настроения

**Оборудование:*** гигиенические принадлежности: мыло, мочалка, зубная паста, зубная щетка, шампунь, расческа,  стакан для полоскания рта, полотенце;
* обручи большого диаметра;
* ведра овощи и фрукты,   таблички «названия витаминов», «тучка», «капельки дождя», скамейки, стойки;
* костюмы волка, зайца;
* подборка фонограмм.

**Предварительная работа:*** Чтение художественных произведений с воспитанниками, раскрывающих основные составляющие  здорового образа жизни;
* Проведение специально - организованной и совместной деятельности воспитателя с детьми по теме «Здоровый образ жизни»;
* Рассматривание иллюстраций на тему «Здоровье», «Витамины», «Спорт».

*Дети под музыку Чичкова «Физкульт-ура!» входят в зал и садятся на гимнастические скамейки.***Инструктор:**На спортивную площадку Приглашаем, дети, вас. Праздник спорта и здоровья Начинаем мы сейчас!*Под музыку в зал вбегают Заяц и Волк. Волк безуспешно пытается догнать Зайца. Запыхавшись, Волк останавливается и грозит Зайцу кулаком.***Волк:** Ну, Заяц, погоди! Совсем я выдохся!**Заяц:** А я Заяц – молодец! Смелый, храбрый удалец!**Волк:** Заяц, а Заяц! Почему так получается: и выше я тебя, и ноги у меня длиннее, а никак я тебя догнать не могу?**Заяц:** Это, Волк, потому, что я веду правильный образ жизни, забочусь о своем здоровье. Не зря говорят: «Здоровью цены нет».**Волк:** Я тоже хочу быть здоровым. Научи и меня вести правильный образ жизни. В чем он заключается?**Заяц:** Основа его – режим.**Волк:** Режим? Первый раз слышу такое слово!**Заяц:** Режим – это распорядок дня. В одно время надо вставать, гулять, кушать.**Волк:** Понял, понял. Значит так, утром я в одно время просыпаюсь, встаю с кровати. А что надо делать дальше? Наверное, хорошо подкрепиться?**Инструктор:**            Чтобы мы никогда и ничем не болели,Чтобы щеки здоровым румянцем горели,Чтобы было здоровье в отличном порядке,Всем нужно с утра заниматься зарядкой. *Герои приглашают всех детей на совместную разминку. Каждая группа образует свой круг вместе с воспитателем* ***1. Разминка под музыку и текст песни  «Барбарики «Дружба»*** *(Проводит инструктор)**Дети после разминки садятся на скамейки.***Волк**: Ух, Заяц, уморил ты меня своими разминками. Все, пора сделать перекур! *(достает сигарету)* *Заяц вырывает у Волка сигарету.***Заяц:** Ты что! Ребята, разве можно курить? Курение наносит вред здоровью!**Волк:** Я понял: курить – здоровью вредить!**Заяц:** Если ты куришь, то вредишь не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. И, вообще, Волк, пора избавляться от дурных привычек!**Волк:** Пусть мне ребята помогут разобраться, какие привычки вредные, а какие полезные для здоровья!**Инструктор:** Ребята, поможем! (ответы детей). Если Волк и Заяц назовут хорошую, полезную привычку, то мы будем хлопать, если вредную, то топать. Запомнили!?***2. Герои проводят с детьми игру «Хорошо или плохо».*** *( Волк и Заяц рассказывают стихи про привычки. Если это хорошие привычки, то дети хлопаем в ладоши, а если нет - топают ногами).***Волк:**                                        Сигарету я курю,Словно паровоз, дымлю.Это дети хорошоИли это плохо?**Заяц:**                                        За здоровьем я слежу,На зарядку выхожу.Это дети хорошоИли это плохо?**Волк:**                                    Сплю, ребята, я полдня.Вы не трогайте меня!Это дети хорошоИли это плохо?**Заяц:**                                      По утрам я закаляюсь –Водой холодной обливаюсь.Это дети хорошоИли это плохо?**Волк:**                                     Зубы чистить не хочу,Хорошо и так рычу.Это дети хорошоИли это плохо?**Заяц:**                                       Ем морковку и салат,Витамины кушать рад.Это дети хорошоИли это плохо? **Волк:** Ну, все, я понял. Утром буду делать зарядку и брошу вредные привычки. Курить не буду никогда. А что же надо делать после зарядки? *(ответы детей)***Инструктор:** Слышишь, Волк? Ребята тебе подсказывают, что надо умываться. А что для умывания надо попробуй отгадать, а ребята помогут тебе. *Герои и дети отгадывают загадки****Загадки**** По утрам и вечерам

         Чистит пастой зубы нам. (зубная щетка)* Каждый день купается

         Много-много раз.         Щиплется, кусается –         Не откроешь глаз. (мыло)* В руки все меня берут

         И усердно тело трут.         Как приятно растереться!         Я, ребята, …. (полотенце)* Зубы имеет, а зубной боли не знает. (расческа)
* Стекло волшебное такое:

         Я был один, а стало двое (зеркало)Когда дети отгадывают загадки, заяц дает ему в руки отгадываемые предметы.          **Волк:** Молодцы ребята!!! И что же мне теперь с этим делать???**Заяц:** А теперь, Волк, мы научим тебя умываться!Дети повторяют алгоритм (правила) умывания (Заяц проговаривает алгоритм с помощью детей, показывает, Волк повторяет, инструктор помогает Волку умываться)1 - расстегнуть пуговицы на манжетах рубашки и блузки2 - завернуть рукава3 - открыть кран4 - сложить ладони лодочкой5  - намочить руки со всех сторон6 - взять мыло7 - хорошо намылить ладони8 - положить мыло на место9 - намылить руки со всех сторон («перчатки»)10 - сделать руки лодочкой, подставить под струю воды11 - смыть мыло со всех сторон12 - закрыть кран13 - отжать воду (руки в замочек)14- взять полотенце, вытереть руки со всех сторон15 - повесить полотенце на место**Волк:** Ну, ну все понял, вот мыло, вот расческа, зубная щетка, зеркало. Теперь я буду чистый, и ничего больше для этого не надо!**Инструктор:** Ну что ты, Волк, знаешь. как много предметов личной гигиены существует. В них можно даже запутаться.**Волк:** Ну как всегда, ребята мне помогут!**Инструктор:** Вот мы и посмотрим, знают ли ребята, чем пользоваться, чтобы они были чистыми.***3. ИГРА «Помоги Волку найти предметы необходимые для личной гигиены»****Дети подготовительной группы строятся в две колонны. На другой стороне зала стоит стол, на котором  предметы личной гигиены и другие предметами, не относящимися к личной гигиене. Дети, по одному, подбегают к столу и берут один предмет и обычным бегом возвращаются к своим участникам. Принесенные предметы, складываются в корзину (у каждой команды своя корзина).* *Герои подводят итоги игры (достают принесенные предметы, показывают их детям; выясняют: нужен ли этот предмет для личной гигиены)***Заяц:** Какой ты, Волк, стал чистый и красивый!**Волк:** И теперь никогда не буду болеть?**Инструктор:** Чтоб с болезнями расстаться. Чаще надо улыбаться!!!**4. Песня от улыбки!** *(все группы)**Во время песни Волк бегает и  разбрасывает мусор (фантики)***Инструктор:** Посмотри-ка, Волк, сам ты чистый и красивый, а в Доме у тебя какой беспорядок, надо бы убраться. Чистота-залог здоровья. Чтоб быть здоровым и в доме тоже нужно соблюдать порядок, чистоту. Вот ребята тебе помогут!**5.Проводиться игра «Собери мусор»***(Дети  собирают по одному фантику в специальные корзины, играют два ребенка  из разных групп. В течение первой игры Волк помогает по очереди то одному ребенку, то другому. Игра повторяется 3 раза.)***Волк:** Вот и ЧИСТОТА!!! Что-то я устал, пора подкрепиться (волк достает шоколад и хочет его съесть).**Заяц:** Да ты что, Волк, разве шоколадом надо подкрепляться, в нем же нет витаминов.**Волк:** Какие еще витамины? (*Выходят дети-витамины)***Стихи*****Витамин А:***Я веселый витаминНе могу я быть один,У меня полно друзейС нами дети здоровей.Расскажу вам, не тая,Как  полезен я друзья.Я в морковке, чесноке,В рыбе я и в молоке.Съешь меня и подрастешь.Я для зрения хорош. ***Витамин В:***Я веселый витаминНе могу я быть один,У меня полно друзейС нами дети здоровей.Хлеб, яйцо, творог и сыр.Мясо, молоко, кефир.В кукурузе тоже я.Много пользы от меня.Буду с вами я дружить,Вместе веселее жить.Будем нервы укреплятьПрыгать, бегать и играть. ***Витамин С:***Я веселый витаминНе могу я быть один,У меня полно друзейС нами дети здоровей.Землянику ты сорвешь,В ягоде меня найдешь.Я в смородине, капусте,В чесноке живу и в лукеВитаминная еда,Даст здоровье навсегда. ***Витамин Д:***Я веселый витаминНе могу я быть один,У меня полно друзейС нами дети здоровей.Тот, кто рыбу мясо ест,Тот силен как Геркулес.Если рыбий жир полюбишь,Силачом, атлетом будешь.Дружи всегда, вездеС витамином славным Д.**Инструктор:** Ну а теперь ты, Волк, знаешь про витамины?**Волк:** Да, да, да!!! Только вот где ж их найти!**Инструктор:** Ну, Волк, а теперь мы соберем для тебя урожай фруктов и овощей, в которых много витаминов.**Эстафета«Сварим компот и борщ»***Дети строятся в две колонны. Напротив колонны стоит корзина с фруктами и овощами. Дети одной команды, по одному, бегут к корзине и выбирают овощи для борща. Дети другой команды, по одному, бегут к корзине и тачкой к корзине, берут один фрукт (овощ), кладут в тачку и бегут обратно, в свою колонну. И складывают урожай в одну корзину. Подготовительная группа садится на свои места.***Волк:** О, спасибо, спасибо. Теперь-то я наемся витаминчиков и буду самым сильным и здоровым.**Заяц:** Волк, да ты что? Разве можно есть грязные фрукты и овощи? Их обязательно нужно мыть перед едой, правда, дети? *(ответы детей).* **Волк:** Ну, теперь-то я понял, как нужно вести правильный образ жизни. Главное, съесть побольше борща и выпить много компота.**Заяц:** Не совсем так, волк. Кушать слишком много нельзя, есть нужно умеренно.И последний совет, нужно заниматься спортом. **Эстафета «Бег на трёх ногах»** *бег со связанными ногами (по 1 ноге каждого из 2 участников связывают, обнимают друг друга за пояс одной рукой) до ориентира и обратно, передав эстафету следующей связанной паре.***Эстафета « Подлезание под скамейку»***Все строятся в две колонны за линией старта. Напротив каждой команды стоит скамейка. По команде дети бегут, пролезают под скамейкой, оббегают ориентир и быстро возвращаются обратно по прямой, передают эстафуту следующему игроку, а сами встают в конец команды. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием***Эстафета «Чья команда быстрее поменяет место»***дети сидят на скамейке, по сигналу первые игроки бегут на встречную скамейку и садятся в конце скамейки. Как только игрок сел, это сигнал для следующего игрока.***Эстафета «Проберись через обруч»***(дети стоят по кругу, держа обручи перед собой. Первый ребёнок кладёт свой обруч на пол и быстро пробирается через все обручи, когда доходит до своего обруча, поднимает его вверх, это сигнал другому участнику начать движение) .**Эстафета* **«**Весёлые ворота».*****Дети делятся на две команды:* девочки и мальчики. *Команды строятся в колонны. Дети широко расставляют ноги. Капитаны, а за ними и все остальные игроки проползают между ногами членов своей команды и  встают в конец колонны. Побеждает команда, капитан которой первым вновь окажется во главе команды.***Волк:**  Спасибо тебе Заяц, и вам, ребята. Теперь-то я знаю, что такое режим дня, как делать зарядку, умываться, что нужно кушать и много еще полезного. Этот Урок Здоровья я уж точно никогда не забуду. За это я угощу вас витаминками! *(Угощает)**Герои прощаются с детьми и покидают зал под веселую музыку.* |