|  |
| --- |
| 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 хорошо  Или это плохо?  **Заяц:**                                        За здоровьем я слежу,  На зарядку выхожу.  Это дети хорошо  Или это плохо?  **Волк:**                                    Сплю, ребята, я полдня.  Вы не трогайте меня!  Это дети хорошо  Или это плохо?  **Заяц:**                                      По утрам я закаляюсь –  Водой холодной обливаюсь.  Это дети хорошо  Или это плохо?  **Волк:**                                     Зубы чистить не хочу,  Хорошо и так рычу.  Это дети хорошо  Или это плохо?  **Заяц:**                                       Ем морковку и салат,  Витамины кушать рад.  Это дети хорошо  Или 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 блузки  2 - завернуть рукава  3 - открыть кран  4 - сложить ладони лодочкой  5  - намочить руки со всех сторон  6 - взять мыло  7 - хорошо намылить ладони  8 - положить мыло на место  9 - намылить руки со всех сторон («перчатки»)  10 - сделать руки лодочкой, подставить под струю воды  11 - смыть мыло со всех сторон  12 - закрыть кран  13 - отжать воду (руки в замочек)  14- взять полотенце, вытереть руки со всех сторон  15 - 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 витамин  Не могу я быть один,  У меня полно друзей  С 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 витамин  Не могу я быть один,  У меня полно друзей  С 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 укреплять  Прыгать, бегать и играть.    ***Витамин С:***  Я веселый витамин  Не могу я быть один,  У меня полно друзей  С нами дети здоровей.  Землянику ты сорвешь,  В ягоде меня найдешь.  Я в смородине, капусте,  В чесноке живу и в луке  Витаминная еда,  Даст здоровье навсегда.    ***Витамин Д:***  Я веселый витамин  Не могу я быть один,  У меня полно друзей  С нами дети здоровей.  Тот, кто рыбу мясо ест,  Тот силен как Геркулес.  Если рыбий жир полюбишь,  Силачом, атлетом будешь.  Дружи всегда, везде  С 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.* |