

Физкультурный праздник
«День здоровья»
для старшего дошкольного возраста

Цель — празднование «Всемирного Дня Здоровья — 7 апреля».

Задачи:

1. Закреплять знания о необходимых культурно — гигиенических навыков и пользе здорового питания.
2. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом.

Материалы и оборудование:

Ход праздника

Звучит музыка. Дети и взрослые входят в зал, украшенный плакатами по теме праздника, и садятся на стулья.

Ведущая: Здравствуйте, ребята и взрослые! Сегодня мы собрались с вами, чтобы отметить очень важный для всех праздник! Это «Всемирный День Здоровья», который состоится 7 апреля! Сегодня мы будем искать ответ на вопрос «Почему же мы болеем?» и вместе находить решение, а что же нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми. А поможет нам в этом наш гость. Кто он? Отгадайте!

Ведущая: Если боль ребёнка точит,
Он придёт хоть днём, хоть ночью.
Боль уйдёт, затихнет плач,
Их прогонит детский ... (врач)

Звучит музыка. Входит доктор Неболейка.

Доктор: Здравствуйте, дети и взрослые! Я — доктор Неболейка, тот самый врач, который поможет вспомнить, почему же мы с вами болеем и что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Я к вам приехал не за тем, чтобы ставить градусники всем. Здесь, надеюсь, все здоровы?

Дети: Здоровы!

Доктор: Зубы чистите всегда? Быстро отвечайте!..

Дети: Да!

Доктор: А мочалка и вода с вами часто дружат?

Дети: Да!

Доктор: Знать хочу ещё ответ: а неряхи есть тут?

Дети: Нет!

Звучит музыка (минусовка песни «Чунга — Чанга» муз В. Шаинского, сл. Ю. Энтина). В зал входят микробы.

Микробы(хором). Мы — микробы — весело живём.

Мы — микробы - песенку поём,
Мы — микробы — очень любим грязь,
Мы — микробы — заразим и вас!

Припев:

Всех, кто любит умываться,
Сам умеет причесаться,
Руки мыть и чистить зубы,
Мы не любим!
А нерях, грязнуль, лентяев,
Неумытых разгильдяев
Очень любим, очень любим, очень любим!

1 — ый Микроб: Сколько здесь детишек,
Девчонок и мальчишек.
Какие все славные.
Так и хочется вас немножечко заразить.
(Начинает кашлять, чихать).

2 — ой Микроб: Фу, уж больно противные эти дети.
Чистенькие, здоровенькие.
А вот мы вас сейчас испортим.
(Потирает руки, пытается дотронуться до детей)

Ведущая: Вы нас не испугаете. Ребята, вы помните, что защититься от микробов и вирусов можно с помощью чеснока и лука.

Ведущая: Давайте поиграем в игру «Чеснок и лук от семи недугов».

Подвижная игра «Чеснок и лук от семи недугов»

«Микробы» догоняют детей. Дети, которых «Микробы» догнали, останавливаются на месте. Двое детей изображают «Лук» (шапочка) и «Чеснок» (шапочка), они должны расколдовать - «вылечить» всех пойманных участников.

Микробы (хором): А мы все равно от вас не отстанем!

Ведущая: Что нам делать, как нам быть?

Кто нас сможет защититить?

Доктор: Не волнуйтесь, я вам помогу. Я знаю волшебные загадки, которые подскажут, как защитится от микробов.

Доктор Неболейка достаёт свой саквояж, по мере отгадывания детьми загадок вынимает из него предметы гигиены.

Доктор: Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С пастой мятной дружит,
Нам усердно служит. *(Зубная щётка)*

Пузыри пускало,
пенной кверху лезло -
И его не стало -
Всё оно исчезло. *(Мыло)*

Среди кудрей гуляла
И зубик потеряла. *(Расческа)*

Мягкое, пушистое,
Беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой -
Буду чистый и сухой.
(Полотенце)

Все предметы — отгадки доктор Неболейка отдаёт «Микробам».

Микробы (хором): Ой, ой, ой! Бежим скорей отсюда!

Доктор: Ребята, давайте повторим, что нужно делать, чтобы микробы не вернулись?

Дети: Чтобы микробы не вернулись нужно мыть руки с мылом, чистить зубы, быть опрятными, употреблять в пищу лук и чеснок.

Ведущая: Ребята, а с чего надо начинать свой день, чтобы не болеть?
Показ картинки или слайда на экране об утренней гимнастике.

Дети: Зарядку!

Ведущая: А давайте покажем доктору Неболейке, как мы умеем делать зарядку!

Музыкальная зарядка **(общая)**

Доктор: Ребята, а вы знаете, что соблюдать чистоту и делать зарядку — этого мало, чтобы не болеть? Что же ещё нужно делать, чтобы быть крепким, сильным, подвижным?

Показ картинки или слайда на экране о здоровом питании.

Дети: Нужно правильно питаться.

Доктор: Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться!
Вы ребята не зевайте,
На вопрос мой отвечайте.
Что полезно для костей и зубов?

Дети: Молоко и молочные продукты, фасоль, горох, яблоки.

Доктор: Что полезно для работы сердца?

Дети: Груши, орехи, ягоды, яблоки.

Доктор: Что полезно для работы мышц?

Дети: Молочные продукты, крупы, рыба, зелень.

Ведущая: Доктор Неболейка, наши дети знают стихи про витамины и полезные продукты. Хочешь послушать?

Дети читают стихи.

1- ребёнок. Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Ведущая: Ребята, а вы знаете в каких продуктах содержатся витамины А, В и С.

Показ картинок или слайдов.

2 — ребёнок. Помни истину простую -
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

3 — ребёнок. Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.

4 — ребёнок. От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг

Доктор: Вот какие молодцы, дети! Но вы назвали не все витамины, потому что их очень много. А если их много, значит, и полезной пищи тоже много. Еда, в которой есть витамины, называется здоровой. Это значит, что такие продукты не вредят нашему здоровью, а наоборот, его укрепляют.

Ведущая: Дети, я знаю очень интересную игру «Витамины с грядки и с

дерева». Давайте в неё поиграем.

Игра «Витамины с грядки и с дерева»

Участвуют 2 ребёнка. В обруче лежат муляжи овощей и фруктов. У детей по корзине. У первого с надписью «На грядке», у второго - «На дереве». Дети по команде выбирают овощи или фрукты, в зависимости от надписи на корзинке. Выигрывает ребёнок первым выполнивший задание.

Доктор: Что ещё надо делать, чтобы быть здоровыми?

Показ картинки или слайда о спорте.

Дети: Надо заниматься спортом!

Доктор: А я вот сейчас проверю, какие виды спорта вы знаете.

Игра «Раз, два, три — вид спорта назови».

Дети встают около стульчиков. Доктор Неболейка бросает большой мяч детям. Ребёнок, у которого в руках мяч, называет любой вид спорта.

Ведущая: Вот как много мы знаем видов спорта! Я предлагаю разделиться на две команды и провести спортивные соревнования.

Эстафеты:

1. «Состязания бегунов»

Ребёнок бежит змейкой между конусами, оббегает флажок, возвращается назад, передаёт эстафету следующему участнику.

2. «Бег с препятствиями»

Ребёнок бежит подлезает в ворота, перепрыгивает через «заборчик», оббегает флажок, возвращается по прямой назад, передаёт эстафету следующему участнику.

3. «Состязания прыгунов»

Ребёнок прыгает на фитболе до ориентира и обратно, передаёт эстафету следующему участнику.

4. «Состязания стрелков»

Первые участники команд берут мешочки, бегут на исходную позицию — круг, по сигналу (свисток) выполняют метание мешочка в цель (кегля). Затем возвращаются обратно, передают эстафету следующим участникам команд. Выигрывает команда наибольшее раз попавшая в цель.

Дети садятся на стульчики.

Доктор: Гигиену соблюдали?

Дети: Да!

Доктор: Режим дня мы выполняли?

Дети: Да!

Доктор: Правильную пищу принимали?

Дети: Да!

Доктор: В спортивные игры играли?

Дети: Да!

Доктор: А зачем мы всё это делали?

Дети (все вместе): Чтобы быть здоровыми!

Ведущая: Ребята, сегодня мы с вами узнали и друг другу рассказали, как можно заботиться о своём здоровье. А ещё нужно как можно больше двигаться, а не сидеть на месте. Давайте подвигаемся и потанцуем!

Танец «Скачут ножки по дорожке»

Доктор: Мне очень понравилось на вашем празднике. Я хочу подарить вам подарки.

Доктор раздаёт подарки. Прощается и уходит.

Звучит музыка. Дети уходят в группу.