

Развлечение "День здоровья"

Подготовила: воспитатель Гусева Т.В.

Цель: приобщать детей вести здоровый образ жизни

Задачи:

- закрепить знания о полезных продуктах;
- укреплять физическое здоровье;
- прививать детям гигиенические навыки;
- воспитывать любовь к физкультуре;
- создать радостное настроение.

Ход развлечения

Звучит спортивный марш, дети заходят в зал

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник «День здоровья».

Дети:

1. Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.

2. Если хочешь быть здоровым,
Обойтись без докторов —
Закаляйся, умывайся,
Спортом разным занимайся.

3. Песни кто всегда поёт
И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно —
Много лет он проживёт

4. Если будешь улыбаться,
Добрый будешь ты всегда,
Тебе нечего бояться —
Жить ты будешь лет до ста!

5. Спорт и физкультура,
Всех вперёд ведут.
В трудную минуту
Нас не подведут.

6. Если хочешь быть здоровым,
Обойтись без докторов —

Закаляйся, умывайся,
Спортом разным занимайся.

Ведущий: Скажите, пожалуйста, а что значит быть здоровым?

Дети дают ответы.

Раздается стук в дверь, заходит Айболит в руках у него чемоданчик.

Айболит: Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки? А вы меня узнали?

Дети отвечают.

Айболит: Ребята, а вы все здоровы?

Дети отвечают.

Айболит: Сейчас я проверю, знаете ли вы предметы личной гигиены.

Загадки

1. Могу я в ней на дно нырнуть,
но не могу я утонуть.
А если станет глубоко,
открою пробку я легко. (*Ванна*).

2. Ускользает, как живое,
но не выпущу его я.
Дело ясное вполне –
пусть отмоет руки мне. (*Мыло*).

3. Костяная спинка,
жесткая щетинка
С мятной пастой дружит,
нам усердно служит. (*Зубная щетка*).

4. Целых 25 зубков
для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком –
лягут волосы рядком. (*Расческа*).

5. Лег в карман и караюлю –
реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
не забуду и про нос. (*Носовой платок*).

Ведущий: А давай, Айболит, проверим наших детей, как они смогут выбрать правильно предметы личной гигиены.

Айболит: Давайте!

Игра «Можно-нельзя».

Дети строятся в 2 колонны. Собирают в 2 корзины вещи, которыми можно пользоваться сообща и вещи для индивидуального использования.

В зал не спеша заходит Баба-Яга. Она держится за сердце, за поясницу, охает.

Айболит: Ребята, кто это?

Дети отвечают.

Айболит: Что с тобой Баба Яга? Ты заболела?

Баба-Яга: Все болит, все хрустит.

Айболит: А ну-ка расскажи, что ты кушаешь?

Баба-Яга: Пиццу, чипсы, кириешки.

Айболит: Ты неправильно питаешься. Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

Дети: Овощи, фрукты.

Айболит: Скоро лето, поспеют ягоды, вырастут фрукты и овощи. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть водой, а руки — мылом.

А что ты любишь пить, Баба Яга?

Баба-Яга: кока – колу, фанту, пепси, спрайт!

Айболит: Ой-ой-ой! Ты же губишь себя!

Ведущий: Баба Яга, а чем ты занята по утрам?

Баба Яга: утром я люблю поспать, поваляться в своей кровати

Айболит: А зарядку ты делаешь по утрам?

Баба Яга: Зарядку? А зачем она мне нужна?

Дети:

7. Для чего нужна зарядка? —

Это вовсе не загадка —

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

8. Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И веселым целый день.

9. Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться

За советом к докторам.

10. Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

11. К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

12. Что за грохот, что за шум?

Стены все качаются.

Это наши дошколята

Зарядкой занимаются.

Ведущий: А знаешь, Баба Яга, мы сейчас научим тебя выполнять зарядку.

Музыкальная Зарядка "Солнышко лучистое любит скакать."

Баба Яга: Ой, как я хорошо размяла свои косточки. Я даже проголодаться успела. Не сбегать ли мне в магазин за чипсами? Вам какие купить с крабами или со сметаной и луком?

Айболит: Опять ты за свое, Баба Яга? Чипсы есть нельзя

Ведущий: А давайте поможем Бабе Яге выбрать только нужные и полезные продукты

Игра «Полезное и вредное»

На столе в большом подносе лежат картинки с нарисованными продуктами. Среди них есть полезные и вредные продукты. Две команды детей должны будут в свои небольшие подносы выбрать только картинки с полезными продуктами.

Айболит: Знаешь, Баба Яга, если ты будешь продолжать вести неправильный образ жизни, то можешь оказаться в больнице.

Баба Яга. Ой, я не хочу в больницу! Я хочу вести здоровый образ жизни, только я не знаю, что это такое! Научите меня!

Айболит: Ну с продуктами мы тебе помогли разобраться. Зарядку показали как делать. А еще чтобы не болеть надо всегда быть веселым и радостным, почаще улыбаться

Баба Яга: Ой, а кто же меня будет веселить – то будет?

Ведущий: А мы сейчас поднимем тебе настроение. Послушай нашу песню.

Песня "Весна" Г.Вихарева.

Айболит: Ребята, а давайте научим играть Бабу Ягу в веселые игры.

Дети соглашаются.

Игра «Переложим мячики»

Две команды детей встают в колонну. На концах каждой колонны в корзине лежат мячи. В конце каждой колонны стоят пустые корзинки. Каждой команде необходимо быстро передавать мячики по одному из рук в руки, таким образом переложив все мячи

Ведущий: А я знаю еще одну веселую игру.

Игра «Игольное ушко»

Две команды детей. На расстоянии перед каждой командой лежат обручи. Дети по одному бегут к обручу, продевают его через себя, возвращаются назад к командам.

Баба Яга: Ой ,спасибо вам, ребята. Набегалась я с вами. Настроение у меня «Во» (*показывает большие пальцы*). Проживу еще лет 200. А может и больше!

Айболит: А как же твоя спина? А сердце?

Баба Яга: Ничего не болит!

Ведущий: А можно мы для тебя, Баба Яга исполним наш веселый танец?

Танец «Эй, бабушки, эй дедушки».

Баба Яга: Многoму вы меня научили, а теперь мне пора в лес бежать. Надо мне своим лесных приятелей научить здоровому образу жизни.

Баба Яга убегает.

Айболит: Ну а у меня для вас есть подарок (*показывает яблоки*)

Угощайтесь, детвора

Будьте здоровыми всегда!!!

Ведущий: Наш праздник подошел к концу.

В мире нет рецепта лучше: будь со спортом не разлучен.

Проживешь ты до ста лет! Вот и весь секрет.

Праздник завершать пора. Крикнем празднику «Ура!»