

День здоровья 2023год.

Цель: Создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

Задачи:

- *Образовательные:* активизировать двигательную активность детей, развивать
- быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- *Развивающие:* развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- *Воспитательные:* воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

Ведущая: Как здоровым стать? Что такое здоровье?

(Ответы детей).

Перед началом нашего развлечения, нам нужно что бы наша медсестра посмотрела все ли здоровы?

Медсестра осматривает детей и говорит несколько слов о ЗОЖ.

Ведущая: Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Приучай себя к порядку,

Делай по утрам зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

Зарядка.

Ведущая:

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра, физкульт-ура! (все)

Ведущая: А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (дети разделились на две команды).

Неожиданно появляется Простуда.

Простуда: Ой, я так спешила, бежала. А на зарядку опоздала.

Ведущий: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети: Нет.

Простуда: Как не знаете? Я противная простуда и пришла я к вам отсюда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Простуда: Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу.

Ведущий: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда!

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

Простуда: Как подую я на вас, как закашляю сейчас, Всех болезнью заражу и микробами награжу.

Ведущий: Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей.

Простуда: Неужели у меня не получится никого заразить?

Ведущий: Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

Простуда: Ну что же, я проверю ваши умения, а кто ничего не умеет того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

Команды строятся в две колонны. Назначаются капитаны команд и начинаются эстафеты.

Игра: «Прыжки по лужам»

Игра: «Закаливание» По одному участнику добегают на другой конец зала, встают в таз, продевают через себя обруч. Возвращаются к своей команде. Эстафету передают рукой.

Простуда: Ой, пошла я наверно от вас. Не удалось мне вас заразить.

Простуда уходит.

Ведущий: Молодцы ребята. Давайте сделаем паузу и отгадаем загадки.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

2. Хожу брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(Расческа)

3. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

4. Мягкое, пушистое
Беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой
Буду чистый и сухой.

(Полотенце)

5. Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю.

(Мочалка)

Входит Микроб.

Микроб: Мы - микробы, буки-бяки,

Победить мы вас хотим.

Все сдаются нам без драки,

Всех мы быстро заразим.

Заразим, заразим,

Никого не пощадим!

Заразим, заразим,

Не пощадим!

Каждый год зимой приходим,

Заставляем всех чихать.

Вам здоровье мы попортим,

И загоним вас в кровать!

Все в кровать, все в кровать!

Всем болеть и всем чихать!

Все в кровать, все в кровать,

Кашлять! Чихать!

Ведущий: Чтобы нам не заболеть, маски нужно нам надеть!

Та-акс! Что же делать? Ребята, помогите! Кто стихи знает, про то, как победить болезнь, скорей читайте!

РЕБ: Чтоб микробов победить

И температуру сбить,

Чай с малиной надо пить,

Спать больного уложить.

РЕБ: Мёд поможет с молоком

Тёплым и приятным,

И накройтесь потеплей

Одеялом ватным.

РЕБ: Сон при гриппе - лучший лекарь,

Также тёплое питьё.

Нужно кушать больше фруктов -

Витаминов там полно!

РЕБ: Витамины в овощах,

Ягодах и фруктах

Разобьют микробов в прах

Свежие продукты!

РЕБ: Пейте соки и компот,

И не будет вам забот!

РЕБ: Все здоровы - ты и я!

Витaminaм всем - ура!

Будем спортом заниматься

И, конечно, закаляться!

Ведущий: Наш ответ всегда готов:

ВСЕ: Будь здоров! Всегда здоров!

РЕБ: А ещё, ребята, нужно,

Гигиену соблюдать!

Руки мыть и чистить зубы,

Тёплый душ не забывать!

Микроб: А мы вас не боимся, а мы на вас ка-ак набросимся, да ка-ак заразим всякими разными страшными болезнями, которые вы даже и не знаете! А мы-то с ними дружим, мы их любим.

Ведущий: Ребятки, помогайте, полезные продукты скорее называйте!

Игра: «Собери овощи-фрукты»

Микроб: Всё равно, мы сильнее вас, мы быстрее вас и хитрее, чем вы!

Ведущий: А ну-ка, дети, покажем микробам, кто сильнее и быстрее! Микробы, давайте мы с вами посоревнуемся в спортивных состязаниях! Готовы? А вы, ребята, готовы?

Игра: «Полезно – вредно»

Игра: «Полоса препятствий»

Игра: «Бег с градусниками»

Игра: «Самый сильный» (поднятие гантелей)

Игра: «Перетягивание каната» (Микроб против детей)

Микроб: Ох какие шустрые дети, ни простуда, ни я микроб вас не могу заразить.

Ведущий: Да, наши дети знают что делать что бы быть здоровым.

Микроб: Ну тогда мне здесь делать нечего. Я пошел других детей заражать

Ведущий: Ну что же ребята, наше развлечение подошло к концу. Будьте здоровы!!

Общий танец.