

Конспект: День здоровья! (старшая и средняя группа).

Подготовила: инструктор по физической культуре Петровых А.А.

Цель. Формирование представления детей о пользе здорового питания, занятий спортом и значимости здорового образа жизни.

- Расширение познавательных интересов детей, обогащение их словарного запаса детей.
- Обеспечение для детей атмосферы радости, веселья и праздничного настроения.

Утро:

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым, целый день!
У нас все по распорядку!
Ну-ка, стройся на зарядку!

Пальчиковую игру «С добрым утром!»

С добрым утром, глазки! (Поглаживаем веки глаз)
Вы проснулись? («Смотрим в бинокль»)
С добрым утром, ушки! (Поглаживаем ушки)
Вы проснулись? (Прикладываем ладони к ушам)
С добрым утром, ручки! (Поглаживаем кисти рук)
Вы проснулись? (Хлопаем в ладоши)
С добрым утром, ножки! (Поглаживаем ноги)
Вы проснулись? (Притопываем)
С добрым утром, солнце! (Руки раскрыть навстречу солнцу)
Я проснулась! (Голову слегка запрокинуть, широко улыбнуться.)

Ритмическая гимнастика «Зверобика».

Развлечение

(Под музыку, дети входят в зал, украшенный символикой и картинами, соответствующими празднику). *Под «Марш» В. Шаинского*

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами собрались на замечательный весёлый и радостный праздник - День здоровья. Улыбкой светлой, дружным парадом день здоровья начать нам надо. давайте все дружно крикнем: «Дню здоровья - «Ура! Ура! Ура!»

Ребята, скажите, пожалуйста, что значит «быть здоровым»? Да, вы правы, это значит: не болеть, заниматься спортом, закаляться..., а ещё не сидеть на месте и чаще двигаться. Ребята, а нравится ли вам играть в подвижные игры? Да – а-а-а..., тогда давайте мы все вместе поиграем, подвигаемся, а ещё лучше - потанцуем!

(Под звуки мелодии «Чунга-чанга»)

Ведущий: Ребята, здесь, надеюсь, все здоровы?

Дети: Здоровы!

Ведущий: Зубы чистите всегда?

Дети: Да!

Ведущий: А мочалка и вода с вами часто дружат?

Дети: Да!

Ведущий: Знать хочу ещё ответ, а неряхи есть тут?

Дети: Нет!

Вбегает Карлсон. Он держится за сердце, за поясницу, охает, садится на пол.

Ведущий: Карлсон, что с тобой, ты заболел? Вставай, у ребят сегодня спортивный праздник.

Карлсон.

Опоздал! Я так спешил, торопился и... заболел.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

Ведущий:

А скажи-ка, Карлсон,

Чем ты занят по утрам?

Карлсон.

Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

Ведущий:

Расскажи, но по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водой обливаешься?

Карлсон.

Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться?

Страшно, братцы:

Ведь холодная вода!

Ведущий. Кажется, я знаю, чем вылечить Карлсона. Нужно дать ему варенья.

Карлсон. И побольше!

Карлсон (ест ложкой варенье). Ой! Полегче стало!

Ведущий. Ну что ж, продолжим лечение?

Ведущий дает большую конфету. Карлсон вскакивает, прыгает, пытается ее достать.

Ведущий. Карлсон, как ты хорошо прыгаешь. А нас сегодня ждут веселые игры, эстафеты и соревнования. И мы приглашаем тебя к нам на праздник. Согласись, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух» (обратить внимание на пословицы)

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие:

«Здоровье дороже золота» или «Здоровье, ни за какие, деньги не купишь».

Ведущий. Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным? (Дети: Овощи, фрукты). Понял Карлсон!

(Карлсон играет с детьми средней группы в игру на быстроту «**Свари борщ**», «**Свари компот**»).

Карлсон. Теперь я понял, я буду стараться правильно питаться, чтобы быть здоровым.

Ведущий. Ребята, а что надо еще делать, чтобы быть здоровым?

(спортом заниматься)

Ведущий. Сейчас мы разделимся на команды и проведем соревнования.

Игры – эстафеты

1. «Веселый платочек».

(Условия: Дети в командах становятся парами лицом друг к другу берут платок за уголки на середину платка кладут мячик и несут вместе, обходят куб и бегут обратно передавать эстафету другой паре.)

2 «Мачеха и Золушка»

(в каждой команде первый ребёнок – «Мачеха» - берёт корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается и передаёт корзину следующему игроку – «Золушке».

Она должен добежать до ориентира собрать кубики и вернуться к команде)

3. «Сквозь игольное ушко» (Игра для детей средней группы) «Делай как я!»

(Участник бежит, продевает через себя обруч, добегают до ориентира, обегает его, добегают до команды и передаёт эстафету).

Карлсон: А сейчас мы отдохнем и сделаем гимнастику для ума.

-Сейчас я проверю, знаете ли вы, что полезно, а что вредно для вашего здоровья?

Игра «Что полезно, а что вредно?»

- 1-Чистить зубы по утрам и вечерам?
- 2- Кушать чипсы и пить газировку?
- 3- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета?
- 4- Гулять на свежем воздухе?
- 5-Объедаться конфетами и мороженым?
- 6-Гулять без шапки под дождем?
- 7-Делать по утрам зарядку?
- 8-Закаляться?
- 9-Поздно ложиться спать?
- 10-Кушать овощи и фрукты?

Ну что ж гимнастику для ума сделали, хотите еще поиграть?

Игры с Карлсоном.

"Кенгуру"

(Игроки делятся на две команды и выстраиваются за чертой. Игрокам вручаются мячи, которые они зажимают между ног. По сигналу "кенгуру" прыжками движется к кеглям, установленным на расстоянии 5 метров, огибает их с правой стороны, возвращается за линию старта, передаёт мяч следующему участнику. Если мяч выкатился, участник должен его поймать и снова продолжать прыжки).

Игра - эстафета «Чья команда быстрее».

(Условия: Дети по двое с платком в руках прыгают на обеих ногах из обруча в обруч оббегают куб, затем бегут быстро назад передают платок другому участнику)

«Кто быстрее соберется у обруча?» (Играют по очереди.)

Или «Собраться вокруг своего воспитателя»

Карлсон. Вот настал момент прощания. Всем спасибо за внимание, за задор и звонкий смех, обеспечивший успех. В мире нет рецепта лучше: Будь со спортом не разлучен.
Заключительная песня «Большой хоровод».