

МДОУ «Медведевский детский сад «Солнышко»
Республика Крым Джанкойский район

Сценарий развлечения
«Всемирный День здоровья»
подготовительная группа



2024г

Цель: пропаганда здорового образа жизни

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;

Ход мероприятия:

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами отмечаем очень важный праздник – День здоровья!

Нынче праздник, важный день, встретить нам его не лень.

Здоровья день, день красоты, его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда: «Здоровым быть – вот это да!»

Ребята, скажите, а что значит быть здоровым (здоровье - это хорошее настроение, когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет.)

А что бы сохранить и укрепить наше здоровье, что мы должны делать (соблюдать режим, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться).

Правильно ребята, ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, как правильно соблюдаете режим, питаетесь, зависит, каким будет ваше здоровье.

И сегодня, на соревнованиях мы узнаем основные секреты крепкого здоровья!

А также покажем, друг другу, что мы знаем о здоровом образе жизни и как мы умеем укреплять свое здоровье.

Воспитатель: А перед началом соревнований я предлагаю немного размяться! На разминку становись! (муз. «В здоровом теле – здоровый дух!»)

Отлично, мы размялись и можем начинать! Команды, занять свои места!

И первая станция с которой мы начнем – это станция «Веселая».

Ведь здоровый человек – это прежде всего веселый и жизнерадостный человек!

1 эстафета: «Башмаки – скороходы»:

команды стоят в колоннах. По сигналу 1-й участник «обувшись в башмаки» (обручи) обегает стойку и возвращается к команде, передает обручи следующему участнику



Ну что ж ребята, вот мы и отгадали первый секрет здорового человека. Это хорошее настроение! Молодцы!

А теперь мы немного отдохнем и вспомним о правилах личной гигиены. Ведь личная гигиена — это очень важный фактор крепкого здоровья. Какие правила вы знаете (ответы детей)

- утром и вечером чистить зубы
- ежедневно принимать душ
- перед едой мыть руки
- каждый день менять нательное белье

Ребята, а скажите мне пожалуйста какими предметами личной гигиены мы должны пользоваться (ответы детей : зубная щетка, мочалка, шампунь, расческа, зеркало, влажные салфетки, полотенце, носовой платок.)

Замечательно! Но мы должны следить не только за чистотой своего тела, но и за чистотой своего дома, детского сада. Для этого мы должны регулярно делать уборку.

2 эстафета: «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»

у каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.



Скажите ребята, как с помощью питания мы можем укрепить здоровье? (нужно правильно питаться, есть больше витаминов). А где содержатся витамины? (в овощах и фруктах).

3 эстафета: «Витаминная»

на середине зала лежит обруч, в котором находятся овощи и фрукты (муляжи). По сигналу 1-й участник каждой команды бежит к обручу и выбирает фрукт или овощ и несет в свою корзину.

Молодцы ребята! Мы разгадали еще один секрет здорового человека – это правильное питание.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт для всех нас очень нужен,

Спорт-здоровье, спорт-игра.

Скажем спорту мы – ура!

Действительно ребята, спорт является неотъемлемой частью жизни здорового человека. Занимаясь спортом, мы становимся крепче, организованнее.

Ребята, скажите пожалуйста какие виды спорта вы знаете (футбол, хоккей, борьба, волейбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика и т. д.)

А сейчас, давайте поиграем в игру «Да и нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

Вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать

«ДА», если не полезная – «НЕТ»

Игра «Да и нет» Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

Лук зеленый иногда Нам полезен, дети? В луже грязная вода
Нам полезна иногда? Щи – отличная еда. Это нам полезно?
Мухоморный суп всегда... Это нам полезно?
Фрукты – просто красота! Это нам полезно?
Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? Овощей растет гряда овощи полезны?
Сок, компот иногда Нам полезны, дети?
Съесть мешок большой конфет Это вредно дети?

Лишь полезная еда. На столе у нас всегда! А раз полезная еда. Будем мы здоровы?

4 эстафета: «Хожение змейкой между предметами»

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.



Молодцы ребята! Мы отгадали последний секрет крепкого здоровья – это спорт в жизни человека!

Вот так дружно и весело мы прошли все станции! Еще раз напомнили друг другу как важно быть здоровым и как правильно укреплять свое здоровье!

Скажите дети, как ваше настроение? Вы чувствуете прилив сил и бодрости?

Молодцы ребята!