

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

Развлечения

«День здоровья»

В средней группе



Воспитатель: Мищенко Н.Н.

Апрель 2025г

Цель: формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

Задачи: Приобщать к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, ориентацию в пространстве. Создать бодрое и радостное настроение у детей.

Оборудование: фрукты, овощи, обручи, 2 корзины, маленькие мячи, гимнастические палки

Ход:

Дети входят в зал, шагают под марш, друг за другом, образуя круг.

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы проводим соревнования, посвящённые «Всемирному дню здоровья»

«Мы здоровью скажем: ДА!»

Мы говорим «Здравствуйте, всем!» желая вам здоровья, бодрости и хорошего настроения!

Воспитатель: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Праздник спорта и здоровья начинается сейчас.

Не зевай и не ленись на разминку становись!

Ведущий: Начнем мы с вами с зарядки

Проводиться Игра - «Зарядка» (движения по тексту)

На месте дружно мы шагаем

Ноги выше поднимаем

Раз, два на месте стой.

Повторяйте все за мной

Вверх рука и вниз рука

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки

Нам сегодня не до скуки.

Вниз - хлопок

И вверх - хлопок

Ноги, руки разминаем

Точно знаем, будет толк

Крутим-вертим головой

Разминаем шею. Стой!

Все дышите, не дышите.

Всё в порядке отдохните.

Тихонько руки поднимите

Превосходно опустите.

Наклонитесь, разогнитесь

Встаньте прямо, улыбнитесь.

Воспитатель: В соревнованиях примут участие две команды: «Здоровячки» и «Крепыши»

Ведущий: Дети, а еще чтобы быть здоровым, надо правильно питаться, употреблять в пищу только полезные продукты.

А вы знаете, какие продукты полезные? (да)

А вот я сейчас проверю



Давайте поиграем в игру «ПОЛЕЗНО – НЕ ПОЛЕЗНО»

Яблоки, жвачки, груши, чипсы, морковь, кока – кола, рыба, карамель. Творог, апельсины, мороженое, ряженка, ириски, яйца, шоколад, огурцы

Ведущий: Молодцы, ребята, вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать полезную пищу, особенно овощи и фрукты.

Ведущий: Мы зарядку делали,
Прыгали и бегали.
Стали мы умелыми,
Сильными и смелыми.

Вставайте детки, мы покажем какие мы умелые, сильные и смелые.

Ведущий: Команды ждут веселых стартов – итак, мы начинаем.
Объявляем наши соревнования открытыми!

Построение на 2 команды.

Воспитатель: Для занятий, как известно, Обруч нам не обходим. И красиво и полезно Упражнение делать с ним.

1.Проводится игра: «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 задевая. Обратно возвращаемся бегом, по прямой.)



Ведущий: А вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать полезную пищу, особенно овощи и фрукты.

Воспитатель: Если хочешь быть здоров,
Позабудь про докторов,
Кушай овощи и фрукты.
Это лучшие продукты!

2.Проводится игра: «Фрукты и овощи»

(участников по одному переносят овощи из обруча в корзинку).



Воспитатель: Молодцы, ребята, вы такие быстрые и ловкие, как настоящие спортсмены! Ну как у вас здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит? *(ответы детей)*
Ну, значит продолжаем наши соревнования.

3.Проводится игра: «Носильщики»

(Игроки должны по очереди добежать до своего обруча, положить в него мяч и вернуться обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.)

Воспитатель: Вы, наверное, устали отдохнуть вам всем пора, ну а чтобы не скучали Вам загадки отгадать пора.

4.Проводится игра «Интеллектуальная разминка» (загадывание загадок)

1. Берегись болезнь любая:

Грипп, ангина и бронхит.

Всех на бой вас вызывает

Славный доктор **(Айболит)**

2. Чтобы не был хилым, вялым

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день **(Зарядку)**

3. Этот конь не ест овса.

Вместо ног два колеса.

Сядь верхом и мчись на нём,

Только лучше правь рулём. **(Велосипед)**

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками

Друг походный за спиной

На ремнях с застёжками. **(Рюкзак)**

5. Знаю, есть на свете чудо,

Есть такое волшебство:

Поднесёшь под кран с водою –

Вмиг смывает грязь оно **(Мыло)**

6. Очень горький – полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг –

Потому что это - **(Лук)**

7. Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом **(дышать).**

Воспитатель: Ну, что отдохнули, отдышались, сил немного вы набрались.

5. Проводится игра «Солнышко»

(Первый ребёнок берёт обруч и бежит на противоположную сторону зала и кладет обруч на пол (основа солнца). Затем бежит обратно и передаёт эстафету другому ребёнку. Следующие участники эстафеты выкладывают лучики из гимнастических палок.)



Ведущий: Вот и закончился наш праздник.

Больше двигайтесь, играйте,

Будьте бодрыми всегда

Быть здоровыми старайтесь,

Не болейте никогда!

До свидания, ребята!