

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10» с.Сизябск**

**«День здоровья»  
(развлечение для детей подготовительной группы)**

**Разработка: воспитатель Иванова  
Светлана Эльбрусевна**

**с.Сизябск**

Цель: формирование знаний детей и привитие интереса к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках и пользе здорового питания и витаминов.
2. Развивать мышление, речь детей.
3. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом.

Вед.: Здравствуйте, ребята. Мы умеем здороваться друг с другом, желать другому здоровья. Давайте сейчас посмотрим друг на друга, положим руку на сердце и от всего сердца пожелаем всем здоровья.

Дети: Будьте здоровы!

Вед.: Сегодня мы с вами собрались на развлечение - День здоровья. Улыбкой светлой, дружным парадом День здоровья начать нам надо. Давайте все дружно крикнем Дню здоровья: «Ура! Ура! Ура!»

Вед.: Кто скажет, что значит быть здоровым? Правильно, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. А с чего надо начинать каждое утро?

Дети. С зарядки!

Ведущий:

На зарядку становись,

Подравняйся, подтянись.

Врассыпную все вставайте,

Движения со мною повторяйте.

Зарядка «Танцуйте сидя»

Под весёлую музыку в зал забегает клоун.

Клоун: Привет, друзья! К вам спешил на праздник я. Без смеха и веселья ребяташкам жить нельзя! Сегодня вас повеселим и угощение раздадим. А у меня в руках есть волшебный цветок. Этот цветок обозначает символ здоровья, и я хочу с вами поиграть в игру «Волшебный цветок». На каждом лепестке написана пословица и поговорка о здоровье. Кто хочет сорвать первый лепесток?

Дети срывают 1 лепесток.

Клоун: «Здоровому всё здорово». Как вы это понимаете?

Дети: Здоровому человеку весело, у него всё получается.

2.Игра «Да или нет»

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный 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 растёт гряде.

Овощи полезны?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Дети срывают 2 лепесток.

Клоун: «Здоровье не купишь».

Дети: За деньги нельзя купить здоровье, оно не продается.

Клоун: Давайте посмотрим, какие у нас ребята здоровые, быстрые и ловкие.  
3.Эстафета: бег по гимнастической скамейке, перепрыгивание через кубики, проползаем через дуги. Дети срывают 3 лепесток.  
Клоун: «Болезнь человека не красит»  
Дети: когда человек болеет, он становится не красивым, вялым, бледным.  
Вед.: Клоун, ты что-то бледный стал, что с тобой?  
Клоун: Наверное, я заболел, слабость на меня напала.  
Вед.: Дети, как вы думаете, почему клоун такой бледный, взялся за голову?  
Дети: Плохо кушает, спортом не занимается.  
Вед.: Да, наверное, клоун не ест витамины и плохо питается. Сейчас дети расскажут ему о витаминах. Выходят дети.  
Вед.: О витамине «А» расскажет ловко спелая морковка.  
1 ребёнок (Морковка):  
И сладка я, и вкусна,  
Витамин во мне есть «А»  
Кто меня в друзья берёт,  
Тот растёт, растёт, растёт.  
Вед.: Ребята, кто знает, в каких ещё продуктах есть витамин «А»?  
Дети: В чесноке, помидорах, зелени, рыбе, молоке.  
2 ребёнок (Картошка)  
А в картошкином лице  
Представлен Витамин «С».  
Вед.: В каких ещё продуктах есть витамин «С»?  
Дети: В капусте, смородине, луке, землянике.  
3 ребёнок (Орех). А во мне есть витамин «В». Всем давно известно, что орехи вкусны и полезны.

Кушай их с утра до темноты, будешь очень зорким ты.

Вед.: Да, благодаря витамину «В», у нас улучшается зрение. А в каких ещё продуктах есть витамин «В»?  
Дети: В яйцах, кукурузе, мясе, сыре, твороге, чёрном хлебе.  
Маленькие, как пылинки,  
Есть на свете витаминки,  
Знают взрослые и дети  
Как нужны малютки эти.  
Надо все любить продукты  
Мясо, овощи и фрукты.  
Витамин в них много есть  
Их количество не счесть.  
В творожке и молоке,  
В колбасе или муке,  
Витаминов много в сыре,  
В вишнях, яблоках, инжире.

4.Игра «Свари компот и суп». \*

Две команды: первая варит суп из овощей, вторая - компот.  
В большом обруче лежат фрукты и овощи, напротив стоят кастрюли. Первая команда выбирает по одному овощу для супа, вторая - для компота фрукты. Кто быстрее и правильно сварит суп и компот.

Вед.: Вот, клоун, запомни, что не только в свежих овощах есть витамины, но и в супе и компоте. Вот возьми витамины и будь здоров.

Клоун берет фрукты и овощи, они падают из рук

Вед.: Клоун, что с тобой?

Клоун: Не пойму, что случилось с руками, совсем пальцы не работают.

Вед.: Для того, чтобы хорошо работали пальцы рук, нужно развивать пальцы и играть в пальчиковые игры.

### 5. Пальчиковая игра «Озорные пальчики»

Наши девочки и наши мальчики (Показывают один, затем другой кулак.)

(Дети ставят руки на пояс.) Ладони раскрывают, вот так, вот так,

Ловко прыгают, как мячики, (Поочередно раскрывают ладони.)

(Прыгают.) На ладоши мы подуем,

Головой слегка качают, (Легко дуют на правую, на левую ладони.)

(Качают головой.)

И красиво приседают, (Шевелят пальцами правой, левой руки.)

(Приседают.)

Ручками хлопают, вот так, вот так, (Поднимают руки, ладони направлены внутрь.)

(Хлопают 4 раза.)

Ножками топают, вот так, вот так, — Мы проснулись, мы проснулись,

(Топают 4 раза.) (Слегка сгибают пальцы правой руки — говорят тоненьким голосом, затем левой — говорят чуть пониже.)

Кулачки сжимают, вот так, вот так,

И друг другу улыбнулись.

Дети срывают 4 лепесток

Клоун говорит пословицу: «Береги платье с нову, а здоровье с молоду».

Клоун: Как вы понимаете эту пословицу?

Дети: Платье новое надо беречь, а здоровье - пока молодой.

Клоун, держась за щеку: «Ой, ой, ой»

Вед.: Что случилось?

Клоун: зуб заболел, ой как больно.

Вед.: а ты зубы чистишь?"

Клоун: А зачем?

Вед.: Дети, зачем надо чистить зубы?

Дети: Чтобы зубы не болели и не попадали микробы.

Вед.: Дети, покажите клоуну, как вы чистите зубы (дети показывают).

Вед.: А что ещё надо делать, чтобы вас не посетили микробы, чтобы быть здоровым?

Дети: Следить за чистотой, мыть руки с мылом, делать зарядку, заниматься спортом.

Дети срывают последний лепесток 5

Клоун: «Труд - здоровье, лень - болезнь»

Дети: Когда люди трудятся, они не болеют, а когда ленятся, тогда болеют.

Клоун: Я очень люблю трудиться- вот сколько мусора собрал! Клоун роняет пакет с мусором и рассыпает его.

Клоун: Ой! Что я наделал!

Заходит Врач

Врач: Что это у вас за беспорядок, кругом мусор, грязь? А микробов-то сколько!

Клоун: Это я нечаянно рассыпал!

Вед. А мы сейчас всё уберём.

6. Игра «Убери мусор»

(Две команды носят по одному предмету, кто быстрее соберёт.)

Врач: Вот теперь я вижу, что у вас чисто, всё в порядке и микробы нам не страшны.

Спасибо ребята! Я к вам пришла не с пустыми руками. Я вам принесла яблоки, которые очень полезные, потому что они богаты минералами и витаминами, которые увеличивают защитные силы организма.

Клоун: Какой хороший праздник! Я теперь всегда буду спортом заниматься, чистить зубы, соблюдать порядок и чистоту.

Ведущий:

А теперь пора прощаться, Всем желаю закаляться! Не болеть и не хворать!  
Физкультурниками стать!

А теперь все вместе танцуем. Ведь танцы, пляски - это тоже здоровье.

7. Танец «Барбарики».