Основные задачи:

- приучать детей к здоровому образу жизни;

- совершенствовать двигательную активность детей;

- закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровья

Игровые персонажи:

## Сценарий проведения дня здоровья в средней группе детского сада

### Программное содержание:

Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее. Укреплять физическое здоровье детей.
Развивать любознательность, ловкость, координацию движений.
Осуществлять взаимосвязь по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей.
Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

## Утро:

Детей встречают клоуны Здоровейка и Болейка.

### Наблюдение за настроением пришедших.

Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь, развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Клоуны здороваются со всеми. Дети учат Болейку делать это правильно.

### Психогимнастика «Поделись улыбкою своей»

Рано утром детский сад всех ребят встречает,
Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.
Ты по-доброму, очень весело улыбнись,
С тем, кто хмурится своей радостью поделись!
И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,
Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Дети вместе с клоунами пускают мыльные пузыри. Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи. Предложить детям рассказать о том, когда им бывает грустно (весело) и почему.

### Утренняя гимнастика. Комплекс с маленькими мячами.

Ходьба друг за другом на носочках, обычная ходьба, ходьба со сменой направления (меняется 3 раза). Построение в звенья.

1. «Мячи вместе» - и. п.: о. с., мячи в руках внизу. 1 – мячи вверх вместе, стукнуть один раз, посмотреть на них; 2 – вернуться в и. п. Движения рук через стороны. (6 р.)
2. «Обхват мячами» - и. п.: то же, руки с мячами в стороны. 1 – обхватить руками грудь, не уронив мячей; 2 – в и. п. (6 р.)
3. «За коленями» - и. п.: ноги вместе, руки с мячами в стороны. 1-2 – наклон вперед, коснуться мячами за коленями – выдох; 3-4 – в и. п. (5-6 р.)
4. «Мячики вместе» - и. п.: то же. Повороты туловища вправо, мячи вместе, то же влево. (6 р.)
5. «Под коленом» - и. п.: то же, руки с мячами на плечах. 1 – приподнять согнутую в колене правую ногу, стукнуть под коленом мячами; 2 – в и. п.; 3-4 – то же под левой ногой. (6 р.)
6. «Подскоки» - и. п.: то же, руки с мячами внизу. 10 подскоков, меняя положение ног врозь-вместе. Ходьба с постукиванием мячами на месте. (3 р.) Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег друг за другом, мячи за спиной. Обычная ходьба. Упражнение на дыхание.

### Беседа о пользе для здоровья фруктов и овощей.

Цель: объяснить детям необходимость употреблять в пищу фрукты и овощи.

### Дидактическая игра «Узнай по вкусу»

Цель: учить детей различать знакомые фрукты и овощи на вкус (яблоко, морковь, апельсин, капуста).

### Настольно-печатная игра «Во саду ли, в огороде»

Цель: закрепить знания о фруктах и овощах.

### Подвижные игры:

«Поймай хвостик» (бег, развитие ловкости).
«Поймай комара» (прыжки в высоту, координация движений).
«Прятки» (ориентирование в пространстве).

**Занятие и прогулка**[**«Веселый поход в парк»**](http://vospitatel.com.ua/zaniatia/fizkultura/pohod-v-park.html) (совместно с родителями).

## Вторая половина дня:

### Гимнастика пробуждения «Бабочка»

Утром бабочка проснулась.
Потянулась, улыбнулась.
Раз – росой она умылась.
Два – изящно поклонилась.
Три – взмахнула крыльями.
Четыре – спинку выгнула.
Пять – на ножки прыгнула.
(Повторяется 3 р.)

### Закаливание по рижскому методу

### Физкультурное развлечение «Физкульт – ура!»

(По плану инструктора по физической культуре).

Клоуны Здоровейка и Болейка угощают детей фиточаем и рассказывают о его целебных свойствах. Наблюдение за цветками ромашки лекарственной.

Цель: познакомить детей с этим лекарственным растением. Предложить ощутить запах.

### Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»

Клоуны задают вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

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. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.

10. Много времени проводить у телевизора и играть в компьютерные игры.
11. Кушать овощи и фрукты.

### Подвижные игры-эстафеты:

«Перевези лекарства» (бег, координация движений),
«Займи место в обруче» (прыжки, развитие ловкости),
«Сбор апельсинов» (метание в цель, развитие глазомера).
Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»

Предложить детям для обыгрывания сюжет «Прививочный день», побуждать детей активнее использовать в ходе игры речь.

Индивидуальная работа по рисованию на тему «Нарисуй, что тебе сегодня понравилось».

Цель: учить детей воплощать в рисунке замысел, закрепить изобразительные умения и навыки. **Работа с родителями.** В уголке для родителей разместить информацию «Стиль воспитания в семье». Предложить родителям на дом тестирование «Ваш стиль воспитания».

 **Праздник, посвящённый всемирному дню здоровья.**

 **Для детей средней, старшей и подготовительной групп.**

 I часть.

В 8.10 под музыку дети и воспитатели выстраиваются у входа в детский сад. Всех встречает Королева здоровья.

Королева: Здравствуйте, ребята! А вы знаете, кто я? (ответы детей) Я Королева Здоровья! А вы знаете, какой сегодня день?

Дети: Да! (ответ детей)

Королева: Правильно. Сегодня день здоровья! А что нужно для того, чтоб быть здоровым?

Дети: (ответы детей: закаляться, спортом заниматься, зарядка и т.д.)

Королева: Правильно, с зарядки начинается день. И сейчас мы с вами тоже сделаем весёлую зарядку!

 Под музыку все дети делаю зарядку.

Королева: Ну, вот зарядку мы сделали, а теперь пора всем подкрепиться.

А позже мы с вами встретимся.

II часть.

 11 часов. Все дети выстраиваются у центрального входа так же как утром.

Ведущий: И так, продолжаем наш праздник. А где же наша Королева Здоровья? Давайте её позовём! Раз, два, три – Королева Здоровья выходи!

Дети: Раз, два, три – Королева Здоровья выходи! (повторяют несколько раз)

 Под музыку выходит «Ангина» с «микробами».

Ангина: И чего кричите? Кого завёте? Здоровья хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится. Я теперь ваша Королева. А это мои верные помощники – микробы!

Ведущий: Нет, ты не похожа на нашу Королеву Здоровья. Посмотри на себя!

Ангина: А что такое? (осматривает себя) Всё прекрасно! Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, болеют, кашляют, чихают.

Ведущий: а это кто рядом с тобой?

Ангина: А это мои верные друзья – микробы! Их любят все грязнули на свете!

На середину площадки выходят дети – «Микробы» из подготовительной группы.

1 Микроб:

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие - не увидать.

Нас, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

2 Микроб:

Мельче комаров и мошек

В много-много тысяч раз.

Тьма невидимых зверушек

Жить предпочитаем в вас.

3 Микроб:

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Непременно от микробов

Сильно заболит живот.

Ведущий: Ребята, по-моему, это не наша Королева Здоровья! Дети, кто это? Из-за неё мы болеем, кашляем, чихаем. Вы узнали её?

Дети: (перечисляют знакомые для них заболевания)

Ведущий: Да, это Ангина!

Ангина: Смотрите – ка, какие умные нашлись, узнали меня!

Ведущий: Признавайся, куда дела нашу Королеву Здоровья?

Ангина: А мы её спрятали! И вообще, как чихну на вас – сразу все заболеете!

Ведущий: Нет, не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

Дети: Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься!

Ведущий: А давайте покажем «Ангине», что мы её не боимся, что мы сильные, ловкие, смелые!

Приглашаются дети средней группы: 1, 3, 11. Под музыку проводится конкурс:

 «Кто быстрее соберётся»

Каждой группе даётся кубик с определённым цветом. По команде под музыку дети бегают по площадке. Когда музыка останавливается команды должны подбежать к кубику своего цвета. Выигрывает та команда, которая первой соберётся у своего кубика.

Ангина: Подумаешь, какие ловкие нашлись! Микробы мои тоже ловкие!

На середину площадки выходят дети – «Микробы» из подготовительной группы.

Ангина: Вот сейчас посмотрим, какие вы ловкие!

«Ангина» и «Микробы» загадывают загадки детям о гигиене и о здоровом образе жизни.

Ангина: (обращается к «Микробам») Что-то мне не нравятся эти детишки. Какие – то они слишком умные, всё знают!

Ведущий: А ещё наши ребята знают частушки о здоровом образе жизни!

Под фонограмму дети поочерёдно по группам исполняют

Частушки.

1 ребёнок:

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

2 ребёнок:

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

3 ребёнок:

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

4 ребёнок:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

5 ребёнок:

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся–

Позабудешь докторов.

6 ребёнок:

Любим спортом заниматься:

Бегать, прыгать, кувыркаться.

А зима настанет–

Все на лыжи встанем.

Ведущий: Что б на месте не стоять – предлагаю поиграть! Сможешь , ты, сейчас Ангина наших деток угадать? Замаскируемся, ребята, что бы нас ни ангина, ни микробы не узнали?

Проводится совместная игра со всеми группами.

«Маскировка»

Звучит музыка. Дети произвольно гуляют. Музыка останавливается, «замирают». Ведущий командует детям? «Деревья!» - дети изображают какое – нибудь дерево. Команды ведущего могут быть: «Кочка», «Зайчик» и т.д.

Ведущий: (обращаясь к «Ангине») Вот видишь, какие у нас ребята ловкие, сильные, дружные. А ещё самые меткие. Сейчас мы тебе это покажем.

Приглашаются дети старшей группы: 4 и 6. Проводится игра:

«Самый меткий»

Под музыку дети выстраиваются в две колонны образуя две команды. . Перед каждой командой стоит корзина с мячиками. Дети должны попасть в обруч, который расположен на другом конце площадки. Участник может бросить только один мяч. Побеждает та команда, которая больше всех мячей закинет в обруч.

Ангина: Нас так просто не возьмёшь. Всё равно мы самые сильные!

Ведущий: А мы сейчас проверим. Давайте устроим соревнования по Перетягиванию каната. Если мы победим – отдашь нам Королеву Здоровья и больше не придёшь к нам никогда!

Состязание проводится между «Ангиной», «Микробами» и детьми подготовительной групп: 2 и

Перетягивание каната.

Участники выстраиваются друг за другом, взявшись за канат. Побеждает та команда, которая перетянет канат на свою сторону.

Ангина: Караул! Погибаю! Хорошо. Хорошо, отдам вам вашу Королеву, забирайте!

«Ангина» и «Микробы» убегают за угол, и вместо них появляется Королева Здоровья.

Королева: Спасибо, ребята, что освободили меня. Какие вы все смелые, ловкие, дружные. Мне пора в своё королевство. Всем вам желаю всегда быть крепкими, не болеть, соблюдать правила гигиены и тогда мы с вами будем верными друзьями. До свиданья!

 Королева прощается с детьми и уходит.

Ведущий: а закончим мы с вами наш праздник весёлой пробежкой.

Старшие и подготовительные группы поочерёдно делают пробежку вокруг здания детского сада. Далее все дети расходятся по своим участкам.

«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» (осенний)

Сценарий составлен педагогом ГБДОУ № 123 Шалагиновой Еленой Сергеевной

Сценарий дня здоровья в ДОУ.

Участники: Ведущий, Простуда, Доктор Айболит, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада, узкие специалисты, родители (анкетирование).

Место проведения праздника: физкультурный зал.

I часть

8.30

Общий сбор в физкультурном зале.

Звучит музыка «Спортивный Марш», автор Лебедев-Кумач, композитор И.Дунаевский.

Дети входят в зал, шагают под марш, друг за другом, образуя круг. Затем становятся каждый со своей группой.

Ведущий: Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья».

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

Дети: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.

Ведущий: Правильно, ребята.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и шагать

И здоровье укреплять.

Звучит марш (Спортивный Марш» автор Лебедев-Кумач, композитор И.Дунаевский). Дети выполняют зарядку.

Комплекс упражнений.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках. Легкий бег.

«Повороты головы». И.п.: основная стойка. 1 – повернуть голову вправо (влево), 2 – и.п.

«Повороты в стороны». И.п.: стоя, руки на поясе, 1 – правую (левую) руку в сторону, поворачивая туловище, 2 – и.п.

 «Наклоны вперед» Достать до носочков, замереть, выпрямиться.

Поднимаемся на носочки и опускаемся,

 «Приседаем». 5-10 раз

«Прыжки на одной и на двух ногах»

Дыхательные упражнения.

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 оттуда.

( 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 получиться никого заразить?

 Ведущий: Не получится. Ребята давайте мы сейчас отправимся на завтрак а потом снова вернемся в зал и докажем простуде что мы знаем как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

Простуда: ну что же я приду и проверю ваши знания, а кто ничего не знает того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

II часть

Место проведения праздника: физкультурный зал, помещения детского сада (кухня, медицинский кабинет, кабинет психолога, помещения групп).

9.00

Стук в дверь.

Ведущий.

Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор …

Дети. Айболит!

Входит Доктор Айболит.

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребятки!

Доктора вызывали?

Я Доктор Айболит.

У кого чего болит?

Ведущий: Здравствуй, Доктор Айболит!

Ничего у нас не болит.

Мы сегодня утром делали зарядку и к нам примчалась «Простуда».

Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них

поднялась температура, начался кашель, насморк.

Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки.

Правда ребята?

Ответ детей: Да!

Простуда: Ой! А я не верю им Доктор Айболит, мне кажется что они не знают что нужно делать чтобы быть здоровыми!

Доктор Айболит: Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем Простуде что мы знаем о здоровье! И докажете Простуде что вы не хотите болеть, и будете здоровы!

Ведущий: Наш детский сад сегодня превратился в страну «Здоровье»

Сейчас все группы отправятся проходить испытания по станциям «Здоровья». Вы посетите станцию «Чистюля», «Аппетитную», «Позитивную», станцию «Будь осторожен» и станцию «Спортивную», а потом мы дружно пойдем гулять на улицу. Ведь прогулка тоже полезна для здоровья. Не так ли ребята?

Ответ детей: Да!

Простуда: Ну что ж ребята, смотрите если кто-нибудь сделает ошибку или ничего не знает, того я точно простужу, ведь я простуда! Будете кашлять и чихать, или еще хуже лежать с температурой дома!

Доктор Айболит: Ну уж нет, Простуда, ребята все знают о здоровье, и тебе не удастся их заразить, правда ребята?

Ответ детей: да!

Дети проходят каждую станцию совместно воспитателем и выполняют различные задания, отвечают на вопросы и т.д. Схема прохождения станций прилагается.

Схема прохождения станций «Здоровье»

Младшая группа

«Чистюля»

«Аппетитная»

«Позитивная»

«Спортивная»

«Будь осторожен»

Средняя группа

«Аппетитная»

«Чистюля»

«Спортивная»

«Позитивная»

 «Будь осторожен»

Старшая группа

«Позитивная»

«Спортивная»

«Чистюля»

«Аппетитная»

«Будь осторожен»

Подготовительная группа

«Спортивная»

«Позитивная»

«Аппетитная»

«Чистюля»

«Будь осторожен»

На станциях проводятся викторины, создаются проблемные ситуации, а также с детьми проводятся спортивные состязания.

Станция «Спортивная» - эстафеты, соревнования, спортивные игры по возрасту, проводит инструктор по физической культуре.

Станция «Чистюля» - беседы о гигиене человека, может проводить медицинский сотрудник детского сада.

Станция «Аппетитная»- беседы о правильном питании, фруктах, овощах, полезных продуктах на станции беседу проводит повар детского сада.

Станция «Позитивная» - обсуждение эмоционального состояния, которое также влияет на состояние здоровья детей. Проводит психолог детского сада.

Станция «Будь осторожен» - обсуждение ситуаций опасных для жизни и здоровья детей, для старшего возраста проводится викторина по пожарной безопасности или про ПДД, на выбор педагога (воспитателя).

После прохождения всех станций дети идут на прогулку и играют в подвижные игры по возрасту.

Подвижные игры для детей.

Младшая

«Кот и мыши»

Задачи: развитие общей моторики; зрительного внимания; оптико-пространственных представлений; координации речи, движения и музыки; мелодического слуха; певческого и речевого дыхания; просодических компонентов речи; тормозных установок; терпения и быстроты реакции; переключаемости; развитие творческих способностей.

Материал: шапочка кота.

Ход игры: Дети, с помощью педагога считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике. Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 — 6 метров.

Кот читает стихотворение, выполняя движения по тексту:

Я — красивый рыжий кот

У меня — пушистый хвост

Мышек очень я люблю,

Их ловлю, ловлю, ловлю.

Затем кот садится в домик, «засыпает».

«Мыши», сидя в домике, говорят коту:

Спи, усни, спи, усни.

Кот пушистый, спи — усни.

Затем, «мышки» встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота.

Неожиданно звучит громкий удар в бубен(воспитатель), «кот» просыпается и начинает догонять «мышей». «Мыши» стараются убежать в свои домики.

Котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры.

Подвижная игра «Поймай комара»

 Количество игроков: любое. Дополнительно: веревка длиной 0,5 метра, платочек. К верёвочке привязывают платочек — «комар». Веревку с комаром можно прикрепить к прутику, а можно держать в руке. Взрослый держит веревочку так, чтобы «комар» находился на 5-10 см. выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается прихлопнуть комара ладонями.

Средняя

«У медеведя во бору»

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку: У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл,

На печи застыл!

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила

1. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.

2. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

«Лиса в курятнике»

На одной стороне зала находится курятник. В курятнике сидят куры. На противоположной стороне площадки — нора лисы. Все свободное место — двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные — куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «лиса» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда лиса поймает 2—3 кур, выбирается другая лиса.

Старшая

«Удочка»

Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середину круга с верёвкой в руках.

Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

«Мышеловка»

Дети распределяются на 2-е группы. Одна образует круг- мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку берутся за руки, идут по кругу вправо (влево, приговаривая:

 Ах, как мыши надоели,

 Развелось их просто страсть.

 Всё погрызли, всё поели,

Всюду лезут, вот напасть.

 Берегитесь же, плутовки,

 Доберёмся мы до вас.

 Вот поставим мышеловки,

 Переловим всех за раз!

 По мере произнесение слов дети –мыши вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки детей, идущих по кругу, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается- дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг – мышеловка увеличивается. Игра повторяется.

Подготовительная

«Лягушки и цапля»

В одном из углов площадки очерчено «гнездо цапли».

Воспитатель назначает одного из играющих цаплей, остальные — «лягушки», которые стоят или прыгают в болоте.

Когда все играющие разместились на отведенных для них участках площадки, воспитатель дает сигнал «цапля». Высоко поднимая ноги, она направляется к болоту, перешагивает через веревку, чтобы поймать лягушек.

Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота, прыгают через веревку любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбегу — лишь бы убежать от цапли. Перешагнув через веревку, цапля ловит не успевших выпрыгнуть из болота лягушек. Пойманных цапля уводит к себе в дом, и они временно выбывают из игры (пока не сменится цапля).

Если все лягушки успели выскочить из болота и цапля никого не поймала, она возвращается к себе в дом, Новая цапля выбирается после того, как будет поймано 2—3 лягушки.

Продолжительность игры 6—7 минут.

Правила игры

1) Цапля может ловить лягушек только в болоте.

2) Лягушки должны перепрыгивать, а не перешагивать через веревку.

3) Лягушка, перешагнувшая через веревку, считается пойманной.

Указания к проведению игры

1) Веревка должна так накладываться на колышки,

чтобы она могла легко упасть, если дети ее заденут.

2) Если, прыгая через веревку, играющий уронит ее,веревка кладется на колышки воспитателем.

3) Воспитатель следит, чтобы играющие не толпились у одной из сторон квадрата.

4) Когда дети усвоят игру, можно усложнить ее

введением второй цапли.

5) Если цапля долго не может поймать лягушек, выбирается новая цапля.

«Краски»

Ход игры:

Игроки – краски - сидят на лавке, бревне или скамейке. По договоренности из числа играющих выбираются продавец и художник. Художник отходит в сторону, чтобы не слышать сговора играющих с продавцом. Каждая краска придумывает себе цвет и называет его продавцу. После чего к играющим подходит художник — покупатель.

Он стучит:

Художник: Тук-тук!

Продавец: Кто там?

Художник: Это я, художник!

Продавец: Зачем пришел?

Художник: За краской.

Продавец: За какой?

Художник: За красной (желтой, золотой и т.д.).

Если красной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной дорожке, купи себе красные сапожки!» Художник должен доскакать на одной ножке до заранее определенного места и вернуться в магазин за новой краской.

Если названная краска есть, продавец выводит ее на линию старта, берет за руку художника и произносит рифмовку: «Раз – два – три - бери!» После чего краска бежит до условленного места (финиша), а художник пытается ее поймать. Если художник поймал краску, то происходит смена водящего, и он сам становится краской.

III часть

Место проведения: физкультурный зал

(проводится во второй половине дня после дневного сна в 16.00)

После проведения закаливающих и гигиенических процедур дети совместно с воспитателями и помощниками воспитателей на группах принимают участие в приготовлении и дегустации «ВИТАМИННЫХ САЛАТОВ» (Салаты фруктовые или овощные).

После приема пищи (полдника) все участники Дня Здоровья собираются в музыкальном зале на подведение итогов)

Ведущий: Ну что ребята сегодня в нашем саду прошел день здоровья.

Вы путешествовали по стране «Здоровье», расскажите а что вы делали на станции «Аппетитная»?

Ответы детей.

Ведущий: А на станции «Чистюля»?

Ответы детей.

Ведущий: А чем вы занимались на станции «Будь осторожен»?

Ответы детей.

Ведущий: А что вы делали на станции «Позитивная»?

Ответы детей.

Ведущий: А чем вы занимались на станции «Спортивная»?

Ответы детей.

Ведущий: Да вы такие молодцы и простуду прогнали и показали, какие вы сильные, смелые.

Вы прошли все испытания и доказали что вы знаете вести себя чтобы не заболеть и быть здоровыми.

Ведущий: Ребята, к сожалению, Айболит улетел в Африку, в Лимпопо, лечить больных зверюшек, но он оставил письмо для всех нас.

Письмо.

«Дорогие ребята!!!

Любите холодную воду, она закаляет ваше тело и ум.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт-Ура!»

Дети. Ура!

Ведущий: А еще ребята он оставил нам в награду за пройденные испытания. Это подарки для групп и мультфильм для детей: «Зарядка для хвоста» из серии «38 попугаев»), студия «Союзмультфильм», 1979 г. Режиссер: Уфимцев Иван.

(Варианты подарков: спортивный инвентарь, массажеры, фитбольные мячи, и т.д.)

Ведущий предлагает детям посмотреть мультфильм «Зарядка для хвоста»

«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» (зимний)

Сценарий составлен педагогами ГБДОУ № 123

Андреевой Анжеликой Евгеньевной, Федорук Викторией Игоревной

Сценарий дня здоровья в ДОУ.

Цель: Формирование навыков ЗОЖ.

Предварительная работа: подготовка костюмов, атрибутов для игр. Воспитатели вместе с детьми рисуют эмблемы, группы украшают плакатами по теме: здоровый образ жизни, спорт.

При утреннем приеме детей педагоги обращают внимание детей на настроение друг друга и проводят взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

8.30 Дети всех групп приходят на зарядку в зал, где проводится утренняя гимнастика и ведущий объявляет о предстоящем Дне здоровья.

8.45 – 9.00 Перед завтраком воспитатели проводят беседу о полезных продуктах.

9.15 – 10.00 После завтрака в старшей и подготовительной группах проводятся беседы и викторины на темы: «Зимние виды спорта», «Польза спорта в укреплении здоровья», «Предстоящие олимпийские игры».

 9.15 - Младшая и средняя группа спускаются в зал, где их ждут ведущие герои мутфильма «Маша и Медведь».

Оборудование: Атрибуты к сюжетно-ролевым играм «Поликлиника», «Кафе», «Семья», домик (ширма). (В зале в углу стоит ширма, за ширмой на лавке лежит Мишка — он «заболел».)

Под весёлую музыку дети вбегают в зал и выстраиваются в один круг.

Ведущий: Ребята! Сегодня у нас День здоровья. Весь день мы будем с вами играть в весёлые игры, играть и в группе и на улице.

Проводится игра « У всех своя зарядка», дети рассказывают стихи, имитируя движения зверей. Игра-упражнение «У всех своя зарядка»

Раз присядка, два – прыжок,

И опять присядка,

А потом опять прыжок –

Заячья зарядка!

Покажите, как? (Дети показывают движения.)

Птичка скачет, словно пляшет,

Птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки –

Это птичкина зарядка!

Покажите, как? (Дети показывают движения.)

А щенята, как проснутся,

Очень любят потянуться.

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут.

Как? (Дети показывают движения.)

А котята спинки выгнут

И не слышно с места прыгнут.

Перед тем, как прогуляться,

Начинают умываться.

Как? (Дети показывают движения.)

Ну, а мишка косолапый

Широко разводит лапы:

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.

А когда зарядки мало,

Начинает все сначала!

Как? (Дети показывают движения.)

Ведущий: Ах! Какие вы все молодцы, как хорошо показали все движения, потрудились на славу, а теперь можно и отдохнуть. Далее все дети рассаживаются на стулья. Детям предлагается фрагмент мультфильма «Будь Здоров» из серии «Маша и Медведь».

После просмотра мультфильма появляется Маша. Она здоровается с детьми.

Ведущий: Вы узнали кто это? Это Маша из мультфильма» Маша и Медведь».

Маша: А вы не видели Мишку? Я пришла к нему в гости.

Ведущий: А где может быть Мишка? Дети указывают на ширму- домик.

Маша подходит к домику и стучит. Ей никто не открывает. Тогда она сама заходит в домик.

Ведущий: А мы сейчас тоже посмотрим, что происходит в домике и открывает ширму. Мишка лежит на лавке укрытый одеялом и стонет.

Маша: Мишка пойдем гулять, мы с ребятами пришли к тебе в гости.

Мишка говорит, что ему плохо и он не хочет гулять.

Маша осматривает Мишку и делает вывод, что он заболел.

Ведущий: Ребята, наш мишка заболел. Посмотрите — он лежит, у него температура, болит горло. Маша зовет его гулять вместе с вами, а он не хочет. Как ему помочь?

Ответы детей.

На экране высвечиваются слайд с оборудованием для медицинского осмотра и не только…( те же предметы разложены на столике в домике Мишки).

Маша: Ребята у меня на столе разложены разные предметы. Какие из них помогут мне вылечить мишку?

Ведущий: Внимательно посмотрите на эти предметы (они на экране) и подумайте.

Маша: А теперь я буду приглашать помощников. (Маша приглашает детей индивидуально) Расскажи, как то, что ты выбрал, может помочь вылечить больного.

Ответы детей.

Маша предлагает использовать выбранные предметы для лечения Мишки (надеть маску, померить температуру градусником, сделать укол, позвонить по телефону и вызвать врача, напоить горячим чаем, предложить витамины и таблетки и т.п.)

Маша: Мы с вами правильно полечили мишку, но он еще не совсем поправился. Давайте попробуем сказать ему ласковые и добрые слова. От таких слов наш мишка обязательно поправится.

Мишка после каждого сказанного доброго слова демонстрирует свое выздоровление.

Мишка: Ребята, спасибо вам. Я поправился, и хочу с вами поиграть.

Проводится п.и- «Медведь под горкой».

Мишка «спит» в центре круга.

Как на горке снег, снег

поднимаем руки вверх, показываем гору)

И под горкой снег, снег

(приседаем)

И на елке снег, снег

(руки вниз)

И под елкой снег, снег

(приседаем)

А под горкой спит медведь

(ручки под щечкой)

Тише, тише не шуметь

(движения указательным пальцем). Все дети замирают, проигрывает тот кто, кто пошевелится. Мишка ходит и смотрит, кто шевелится.

П.и «Медведь».

Ведущий: Выбирается медведь, он сидит на стульчике. Как только мишка заснет мы с вами все идем гулять по залу. Как только мишка проснется, мы с вами должны убежать на стульчики. Кто не успеет убежать, того мишка уведет к себе в берлогу.

Маша: Вот и подошел к концу наш праздник, а сейчас мы все пойдем гулять.

10.00 – 10.15 Вместе с родителями все группы выходят в Таврический сад.

В парке педагоги групп проводят подвижные игры на выбор педагогов и соответственно возрасту. После прогулки воспитатели на группах проводят беседы, о том, как себя чувствуют дети после прогулки, есть у них аппетит, как прогулка влияет на хорошее настроение и самочувствие.

16.00 – 16.45

После сна в группах проводится:

Беседы в младшей и средней группах о зимних видах спорта, и пользе спорта в укреплении здоровья, о предстоящих олимпийских играх. Проводятся игры малой подвижности (по выбору воспитателей). Детям можно предложить краски, карандаши и раскраски для детского творчества по теме.

Спортивный досуг для старшего возраста «Веселые старты».

Форма одежды – спортивная. Дети старшей и подготовительной группы заранее делятся на команды и придумывают название. В группах готовятся эмблемы для команд. В каждой команде присутствуют участники из подготовительной и старшей групп.

Оборудование: Атрибуты для игр, эстафет, Эмблемы, магнитная доска для подведения итогов, протоколы для жюри, награды участникам.

Ведущий: Ребята, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. У нас сейчас пройдут веселые старты, которые укрепят ваши мышцы и поднимут вам настроение.

Но сначала веселая разминка. (Под музыку проводится разминка)

Далее идет представление жюри: заведующая, медик, зам.зав. по УВР

1 задание. ( Андреева А.Е)

Каждой из команд будут предложены загадки, за каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

 1.Деревянных два коня

 Вниз с горы несут меня.

 Я в руках держу две палки,

 Но не бью коней, их жалко.

 А для ускоренья бега

 Палками касаюсь снега…(лыжи)

2.В спортзале есть и слева щит,

 И справа, как близнец, висит,

 На кольцах есть корзины,

 И круг посередине.

 Спортсмены все несутся вскачь

 И бьют о пол беднягу-мяч.

 Его две группы из ребят

 В корзины «выбросить» хотят.

 Достанут… и опять о пол!

 Игра зовётся …(баскетбол)

3.Он — «носитель» рюкзака,

 В туристическом походе,

 Посидеть у костерка

 Очень любит на природе.

 Хворост, прошлогодний лист

 Бросит в свой костёр …(турист)

4.Звучит свисток – забили гол,

Игра зовется как? (Футбол)

5.Да, был вопрос довольно прост,

Теперь задам сложнее:

В игре есть шайба, клюшка, лед,

Играем мы в …(хоккей)

6.Он на огромную чашу похож.

 Болельщик туда по билету лишь вхож.

 Болеть на нём круто! «Спартак» — чемпион!

 Как улей гудит и гудит …(стадион)

7.Турнир идёт. Турнир в разгаре.

 Играем мы с Андреем в паре.

 На корт выходим мы вдвоём.

 Ракетками мы мячик бьём.

 А против нас — Андрэ и Дэнис.

 Во что играем с ними? В …(теннис)

8.Стань-ка на снаряд, дружок.

 Раз – прыжок, и два – прыжок,

 Три – прыжок до потолка,

 В воздухе два кувырка!

 Что за чудо-сетка тут?

 Для прыжков снаряд — …(батут)

2 задание

Игры- эстафеты

1.«Пройди через обручи». Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

2. «Попади в корзину»

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей.

Дети берут мешочки и строятся в 2 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. При повторении дети бросают другой рукой. Когда все дети выполнят бросок, определяют в какой корзине больше мешочков.

3. «Не урони подушку (мешочек)».

Первый участник несет подушку (мешочек) на голове до стойки не уронив ее, обратно он бежит и передает ее следующему.

4. «Прыжки между подушек».

На полу разложено 4-5 подушек. Каждый из участников должен прыжками на 2 ногах попрыгать между подушек туда, а обратно бегом.

5. Эстафета «Полезно — вредно! ».

На противоположной стороне лежат полезные и вредные продукты. Игроки первой команды преодолевая препятствие (пролезая под дугами), должны принести полезные для здоровья продукты, а вторая команда — вредные (муляжи).

Жюри после прохождения командами всех заданий и эстафет подводит итоги, определяет команду-победителя.

В конце праздника проходит награждение команд-участников.

А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицу:

 1.Здоровье в порядке -…… спасибо зарядке.

 2.Если хочешь быть здоров -….. закаляйся!

 3.Чистота - ….залог здоровья!

 4.В здоровом теле….. здоровый дух!

 5.Сон-….лучшее лекарство!

Айболит: - Да, я тот самый Айболит, что всех излечит, исцелит! Но к вам пришел я не затем, чтоб ставить градусники всем. Все здесь здоровы? (дети-Да) Здравствуйте, ребята! Я так спешил, я так бежал! Что даже адрес потерял! Я слышал, что вы собираетесь в прекрасное царство Здоровья! , А здоровье ребята-это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь, свеклу и все то что полезно для организма. Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены! Послушайте советы, которые приготовили дети!

1Реб- Мальчики и девочки слушайте советы

 Чтобы быть здоровым и зимой и летом

2Реб- Руки мой перед едой, и не надо хмуриться, поиграв на улице

 Вымой руки с мылом, чтобы быть красивым.

3Реб- Любишь с кошкой поиграть, подойди ее погладь

 но прошу не позабыть, руки сразу надо мыть

4реб- Ты кашу всю скушал-тарелку помой, а то там микробы целой горой

 усядутся дружно и будут болтать «Как хорошо нам ребят заражать»

5реб- Чьи это крылышки быстро мелькают? Мухи по комнате вашей летают

 На мусорной куче они побывали микробов на лапки свои нацепляли

 Потом прилетая садятся на хлеб, чтоб заразился скорей человек

 Животных ребята вы охраняйте, но этих злодеек в дом не пускайте!