Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением

познавательно-речевого развития воспитанников №27 «Теремок»

поселка Комсомолец Кировского района Ставропольского края

День здоровья

«Мы спортивные ребята»

Провела: инструктор по

физической культуре

Гарбузова О.Д.

пос. Комсомолец

2023 - 2024 уч.

**Сценарий День здоровья**

**«Мы спортивные ребята»**

**Цель:** Приобщение детей к здоровому и активному образу жизни.

**Задачи:**

* Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
* Обогащать представления детей о гигиенической культуре.
* Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

**Ход мероприятия:**

**Инструктор:** Ребята, 7 апреля весь мир отмечает замечательный праздник - день здоровья. Этот праздник придумали для того, чтобы люди заботились и берегли своё здоровье.

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

смешного бульдога

Стремительный скутер,

Кораловый остров

(хоть это и сложно)

Но только здоровье

Купить невозможно

Оно нам по жизни

всегда пригодиться

заботливо надо

к нему относиться!

И я приглашаю вас, дорогие ребята, в сказку за здоровьем. Сегодня вы сможете посмотреть и даже поучаствовать в сценке «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» и запомнить, как нужно относиться к своему здоровью, чтобы оно всегда было крепким.

Маша выходит вместе с Доктором. Музыка.

**Маша:** Ой-ой-ой. Зубы болят, горло болит, живот болит.

**Доктор**: Ты что Машенька, плачешь? Пойдем лучше на речку рыбу ловить.

**Маша:** Не могу, зубы болят, горло болит, живот болит, ой-ой-ой (плачет).

**Доктор**: Как же тебе помочь? Давай, ребят спросим, может они помогут?

Ребята, что нужно делать, чтобы зубки не болели?

**Дети**. Чистить их!

**Маша**. А как?

**Инструктор:** А вот как нужно чистить зубы, мы сейчас посмотрим**,** Маша и тебя научим, правда ребята?

# (Видео презентация. «Чистим зубки).

**Доктор:** А кто из вас, ребята, утром чистит зубки? А перед сном чистите? (Дети отвечают). Маша, зубы надо чистить два раза в день – утром и вечером, как наши ребята! Запомнила?

**Маша:** Запомнила!

**Доктор**: А ты знаешь, что нужно делать, когда садишься есть

**Маша:** Ух, я такая боевая! Конечно, я знаю, нужно хватать самую большую ложку!

**Доктор:** А вот и нет. Вот оказывается, почему у тебя Маша, болит живот!

**Инструктор:** Ребята, что нужно делать, перед тем как садиться за стол?

**Дети:** Мыть руки.

**Звучит музыка заходит Мойдодыр**

**Доктор:** Воду тёплую открой -

Руки грязные отмой!

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

**Маша:** Мыть руки? А как? Я ведь не умею.

**Мойдодыр:** Маша мы сейчас тебя научим, правда, ребята! Повторяйте движения под музыку! **(Видео презентация «Моем руки».)**

Маша, Доктор и дети показывают имитирующие движения под видео презентацию.

**Доктор:** А еще чтобы быть крепким и здоровым, нужно вовремя ложиться спать.

**Маша:** А знаю, знаю - это тогда, когда по телевизору все мультики закончились?

**Инструктор:** Конечно нет, Маша! Нужно ложиться спать после просмотра передачи «Спокойной ночи малыши», правда, ребята?

**Доктор**: Маша, а утром, когда встанешь, надо делать, что? **Дети:** Зарядку.

**Маша**. А что это такое, зарядка? И зачем она мне нужна? Я и так боевая!

**Инструктор:** Маша, зарядка нужна, чтобы мы были сильными, ловкими, и здоровыми. Вот наши дети зарядку делают каждый день.

Нам лениться не годится, помните, ребятки:

даже звери, даже птицы делают зарядку.

А ещё интереснее делать зарядку под музыку.

Ребята, давайте покажем Маше зарядку. (**Построение детей на зарядку и выполнение движений под видео презентацию «Барбарики»).**

**Маша**. Ой, как, здорово! Какая интересная зарядка! Мне очень понравилась!

**Инструктор:** Маша, мы очень рады, что тебе понравилась наша зарядка. Но ёщё чтобы быть здоровым нужно правильно питаться.

**Доктор Айболит:** А сейчас я и проверю. Знаете ли вы, ребята, что полезно, а что вредно? Громко дайте мне ответ: что полезно, а что нет?

- Чистить зубы по утрам?

- А по вечерам?

- Кушать чипсы?

- Пить фанту и кока-колу?

- Мыть руки перед едой?

- Объедаться конфетами  и мороженым?

- Гулять на свежем воздухе?

- Во время дождя ходить по лужам?

- Делать по утрам зарядку?

- Поздно ложиться спать?

- Кушать овощи и фрукты?

**Маша:** А давайте мы с вами поиграем

**Инструктор:** Конечно Маша ребята с удовольствие с тобой поиграют.

**Эстафета:** **«Полезные и вредные продукты»**

Дети делятся на две команды, одна команда берёт карточки с полезными продуктами, другая в с вредными продуктами. Выигрывает та которая правильно возьмёт карточки.

**Доктор Айболит:** Ну что ж, молодцы, ребята, теперь я вижу, что все вы здоровы.

А спортом и физкультурой занимаетесь?

Дети: ДА Мы покажем, как мы любим, заниматься физкультурой и спортом.

**Инструктор:** Следующая наша эстафета **«Угости конфеткой»** Эстафета с большими кубиками, (конфета) перепрыгивать из обруча в обруч двумя ногами (Для младшей группы просто обежать вокруг модуля и вернуться назад).

**Инструктор:** Маша, а еще наши ребята любят соревнования!

**«Помощники»** Сидя, ногами вперед, руки за спиной, доползти до обруча с кубиками, взять один кубик и бегом вернуться назад. (Для млад. группы – ставятся 2 корзинки с мячами. Добежать до дальней корзины взять из нее 1 мяч и принести в ближнюю)

**Маша:** Ребята, кажется, у меня и живот уже не болит, и зуб прошёл. И вообще я уже себя прекрасно чувствую!

**Доктор:** Спасибо вам ребята! Помогли Маше выздороветь. Надеюсь, теперь Маша, у тебя ничего не будет болеть. И ты каждое утро будешь делать зарядку.

# Инструктор:

Очень рада я за вас сегодня, и совет такой я дам – Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!

Чистить зубки и мыть руки, вы не забывайте, Вовремя ложитесь спать, вовремя вставайте. Будьте в дружбе со здоровьем, взрослые и дети. Воздух, спорт и витамины - всем нужны на свете.

**Маша**: Спасибо, ребята, за помощь. Я всё поняла, и обязательно буду соблюдать все правила здоровья. Не хочу болеть, здоровой быть - веселее!

**Инструктор:**

Хочется окончить наш праздник здоровья словами из стихотворения

Самуила Яковлевича Маршака **«Пожелания друзьям»**

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути —

Главнейшее условье.