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**

**«Здоровье - твое богатство!»**

Подготовила: Гарбузова О.Д.

инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад

№ 27 «Теремок» пос. Комсомолец

2023 г.

**День Здоровья**

**«Здоровье - твое богатство!»**

**Цель:** формирование у дошкольников представлений о [здоровом образе жизни](https://www.maam.ru/obrazovanie/den-zdorovya);

**Задачи:**

**Образовательные:** закреплять знания детей о том, как сохранить **здоровье**.

**Развивающие:** развивать познавательную активность детей, учить рассуждать,

делать выводы.

**Воспитательные:** создать положительный эмоциональный настрой, желание

вести **здоровый образ жизни**;воспитывать командные качества в эстафетах.

**Оформление и оборудование**: овощи, фрукты по количеству детей, 2 корзины, 2 обруча видео «**Твое сердце**» мультфильм, развивающая песенка «Про полезную

еду» мультфильм «Кукутики – Ам ням ням», бутылка с пепси, чипсы, сухарики, 6 мягких модулей.

**Предварительная работа**: беседы о здоровье, спорте, здоровом образе жизни, о том, как сохранить свое здоровье; просмотр мультфильмов по данной тематике; рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о видах спорта, спортсменах; рисование на данную тему.

Под музыку дети входят в зал. Их встречает *(инструктор по физкультуре)*.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас **День здоровья «Здоровье –**

**твое богатство!»**

Приветствуем всех, кто время нашел.

На праздник **здоровья охотно пришел.**

Кто хочет прожить без врачей и таблеток.

Кто бодрый, веселый - их любим за это!

**Здоровье**своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

А сейчас у нас игра на внимание и на ваши знания.

Если мой совет хороший, то похлопайте в ладоши,

На неправильный совет, говорите сразу: "Нет".

Проводится дидактическая игра *«Да – нет»* автор Берденгалиева Е. Н.

Рано утром я проснусь и сделаю зарядку. *(Да)*

А затем в кровать пойду и усну там сладко. *(Нет)*

А я завтракать пойду, даже не умоюсь. *(Нет)*

Сначала в ванную пойду. себя в порядок приведу. *(Да)*

А на завтрак у меня вкусные конфеты. *(Нет)*

На обед я точно съем сочные котлеты. *(Да)*

Мама кашу мне сварила, вкусный чай мне заварила. *(Да)*

Я всё съем и убегу, за собой не приберу. *(Нет)*

Перед сном почищу зубы и купаться в ванной буду. *(Да)*

У мамы сказку попрошу и сладко-сладко я усну. *(Да)*

Вот и славно поиграли. Вы все верно отвечали.

Знаете правильный ответ, Когда ДА, а когда НЕТ.

Под музыку, напевая, вбегает ребёнок, в костюме зайца.

**Заяц:** Здравствуйте, здравствуйте! Слышал я, друзья, у вас сегодня **День здоровья**! Я уважаю спорт, я люблю свежий воздух. Я люблю бегать, прыгать и скакать, в игры разные играть, вот поэтому в лесу я самый **здоровый** заяц и могу убежать от волка и лисы!

Появляется волк.

**Волк**: Ха-ха-ха! Кто это здесь так расхвастался. Что-то зайчатинкой запахло! Тренируйся, тренируйся! Я все равно поймаю тебя и съем! Ну, заяц, погоди! *(Пытается догнать зайца)*. Ой, ой, что со мной, помогите! Ой, ой, что-то застучало у меня в груди, закололо. Так и колет, и болит и в груди огнем горит!

**Заяц:** Я вот знаю волк, что у тебя так застучало и отчего! Да, это **твое нетренированное**, **нездоровое** сердце просит помощи! Скоро ты, волчище, не только бегать, а и ходить не сможешь!

**Инструктор:**  Сейчас измерим давление и пульс!

Да, у вас учащенный пульс.

У вас **нездоровое сердце**!

Наверно, вы не заботитесь о нем!

**Волк:** А что такое сердце?

**Инструктор**: Размером оно с апельсин. Но несмотря на свой небольшой размер, оно каждый **день** делает тысячи ударов – и когда вы двигаетесь, и когда вы спите. Поэтому мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии!

Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. А ведь сердце – тоже мышца. Вот и выходит, что занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют его. А, если сидеть целыми днями перед телевизором и компьютером, или лежать на диване, как ты, Волк, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать. Вот как выглядит ваше сердце. (Показ фильма о строении и работе сердца).

**Волк**: Что же мне теперь делать. Ведь я же совсем не злой волк, просто очень

больной!

**Инструктор**: Наши ребята каждый **день делают зарядку**.

Они и тебя научат зарядкой заниматься каждый **день**!

Чтобы крепкими вы стали

Чтобы сильными росли

Физкультурой заниматься

Ежедневно вы должны

Всем держать ровнее спинку

Начинаем мы разминку!

Дети выполняют весёлую разминку.

**Инструктор:** Ну что, волк, как самочувствие?

**Волк:** Просто помолодел, теперь может, и зайчика догоню!

**Инструктор**: Зайчика ты не догонишь, он у нас Олимпийский чемпион,

а вот хотим мы посмотреть, что ты кушаешь! Покажи свои запасы! (волк открывает рюкзак, там лежат бутылка пепси, чипсы, сухарики). Ну это совсем **нездоровая еда**. Ее надо выбросить.

**Проводится игра *«*Ну – ка, отними».**

Дети, становятся в круг, начинают передавать бутылочку пепси, друг другу, волк пытается её отнимать. Вредные продукты выбрасываются в корзину.

Демонстрация мультфильма «Кукутики – Ам ням ням».

**Инструктор:** Чтоб сильным быть, ловким, **здоровым**, веселым

Не стоит есть чипсы и пить Кока-колу.

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины –

Во фруктах и ягодах есть витамины.

Ребята, давайте соберем для волка полезные продукты!

**Эстафета «Собери полезные продукты ».**

Дети строятся в 2 колонны. Перепрыгиваю двумя ногами модули, берут один овощ или фрукт, бегут и кладут в корзину. Побеждает та команда которая правильно всё выполнит.

Волк благодарит детей.

Но для того чтобы быть здоровым нужно не только правильно питаться, но и спортом заниматься.

**Эстафета «Быстрый, ловкий»**

Дети строятся в 2 колонны. Первый участник берёт корзинку с овощами или фруктами бежит до своего обруча и высыпает овощи или фрукты, возвращается передаёт пустую корзинку. Следующий игрок собирает и т.д

А еще необходимо закаляться.

**Подвижная игра «Солнце, воздух и вода»**

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, поднять руки вверх, на слово «вода» - лечь на живот и выполнять движения плавца.

**Инструктор:** Вот теперь **твое сердце поправится**! А мы с ребятами пойдем гулять, дышать свежим воздухом.

Всем известно, всем понятно, что **здоровым быть приятно**!

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!