

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 поселка Никольское»

Костромская область, Костромской муниципальный район

**План проведения мероприятия  
в подготовительных группах,  
посвященный празднику  
«Всемирный день здоровья»**

**Подготовила:  
Старший воспитатель  
О.В.Мальшева**

**07.04.2017 год**

### **Предварительная работа:**

- беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.

- работа с родителями

**Цель:** Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и, к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

## **Первая часть**

Здравствуйте! Как вы думаете, 7 апреля это что за день?

У нас сегодня большой праздник «День здоровья!»

Здоровье – это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть веселыми, сильными, красивыми.

Ребята, а вы знаете, что надо делать чтобы быть здоровыми? Давайте с вами перечислим..

Вы сказали, что нужно по утрам делать зарядку, а кто ее делает из вас? Какие упражнения вы делаете? Вам это нравится? Как вы себя потом чувствуете? Как вы думаете какими вы станете, если постоянно будете делать зарядку?

Утром ты зарядку делай,  
Будешь сильным, ловким, смелым.

Мы уже засиделись, и я предлагаю вам выполнить зарядку!

Приглашаю вас, ребятки,

На весёлую зарядку.

Ножки выше поднимаем, - *шагать друг за другом.*

Друг за другом мы шагаем.

Все мы дружно пошагали,

А теперь на месте встали. - *остановиться на месте*

Ручки всем свои покажем - *поднять руки на уровне плеч*

И ладошками помашем. - *повертеть ладошками из стороны в сторону*

Ножками потопали - *топать ногами*

А теперь похлопали. - *хлопать в ладоши*

Сядем все мы в поезд, - *согнуть руки в локтях,*

В лес поедем в гости. - *двигаться друг за другом, выполняя вращательные движения согнутыми руками*

Мы попали на лужайку,

И увидели там зайку.

Будем весело скакать,

Зайца все изображать. - *прыгать на двух ногах*

Лягушата - прыг, да скок

Пятки- вместе, врозь - носок. - *пятки соединить вместе, носочки - врозь, руки подняты вверх, пальцы растопырены*

(образ лягушки). *Пружинить полусогнутыми ногами.*

Вот идёт лисичка -

Рыжая сестричка - *двигаться в образе лисы (одна рука согнута перед собой - "лапка", другой сзади изображать хвостик, делая плавные покачивающиеся движения*

Медвежонок строгий

Вышел из берлоги. - *руки подняты вверх, идти, переваливаясь с ноги на ногу*

Птичка полетела ,

Песенку пропела - *лёгкий бег на носочках*  
Дует тёплый ветерок,  
Покружись со мной, дружок. - *кружиться вокруг себя*  
Будет сильный ветер дуть,  
Деревца он будет гнуть. - *руки поднять высоко, чуть расставить пошире ноги.*  
*Качаться со стороны в сторону.*  
Сядем снова в поезд свой  
И поедem все домой. - *двигаются в образе "поезда"*  
Всё! Приехали!  
Опять надо ножки поразмять!  
Вы не отставайте,  
Дружно все шагайте! - *шагать в свободном направлении.*  
Солнышку помашем  
И спасибо скажем. - *помахать двумя руками*  
На носочки поднимитесь,  
Руками солнышка коснитесь. - *тянуться вверх руками*  
Ручки вниз все опустите, - *опустить руки вниз*  
Всё сначала повторите.  
(повторить 2-3 раза - *руки вверх - вниз*)  
Спасибо скажут все ребятки  
За весёлую зарядку! - *хлопать в ладоши*

-Что ещё должен делать здоровый ребёнок по утрам?

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А не мытым трубочистам  
Стыд и срам!

## **Вторая часть**

(все дети идут в группы завтракать)

Чистота – это залог здоровья. А кто лучшие помощники чистоты? (полотенце, мыло, зубная щётка..)

А вы сможете на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту?

Предлагаю вам поиграть в **игру «Волшебный мешочек»**

Чтоб здоровым оставаться надо правильно питаться!

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся,  
Будешь ты всегда здоров  
Тут не надо лишних слов

Можно закаляться гуляя в парках, в лесу. Гулять надо как можно чаще. Не забывайте ребята, что очень полезно дышать свежим чистым воздухом, купаться и наслаждаться солнцем.

## **Третья часть**

Развлечение в зале

Давайте сделаем так, чтобы в нашем зале стало ещё светлее и теплее. Для этого мы с вами соберём солнышки.

**Эстафета «Собери солнышко»**, 2 команды детей. У детей в колонне в руке по флажку. В конце зала по обручу. По сигналу педагога по очереди, первый ребенок должен добежать до цели, положить лучик (флажок) на пол около обруча и вернуться назад, передав эстафету другому. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт солнышко!

Чтобы оставаться здоровым нужно заниматься спортом, который помогает быть быстрым, сильным, ловким. Давайте посмотрим, насколько вы спортивные..

**Эстафета «Весёлые кенгуру»** Участники двигаются с зажатым между ногами мячом до ориентира и обратно.

**Эстафета «Самый меткий»** 2 команды детей, в руках у каждого по мешочку, нужно забросить мешочки в кольцо. У какой команды в кольце будет больше мешочков, та и победитель.

**Эстафета «Сиамские близнецы»**

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

**Эстафета «Удержание мяча»**

Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег.

**Эстафета «Скорый поезд»**

В 6-7 метрах от каждой команды ставят флажки. По команде "Марш!" первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и так далее. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок - паровоз - возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

А сейчас все идём на улицу, сегодня мы проводим **МАРАФОН**. Сегодня мы узнаем кто из наших детей самый выносливый, смелый, быстрый, ловкий...

## **Четвёртая часть**

(Дети с номерными знаками на груди бегут марафон вокруг детского сада, подготовительные к школе группы бегут несколько кругов.)

### **Подводятся итоги.**

Наш спортивный праздник подошёл к концу.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.

Гуляйте на воздухе,

Не ешьте перед сном

А летом спите с распахнутым окном

Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь

Зимой и летом физкультурой занимайтесь!

Быть здоровым – это так здорово.

## **Заключение**

**Всех участников марафона угощают сладостями.**

**Приложение к проведению Дня Здоровья в ДОУ:  
Стихотворения к сценарию  
Спортсмен**

Спортом я решил заняться:  
Буду в боксе упражняться.  
Справа я удар нанёс-  
Ну а мне попали в нос.

Он теперь кривой совсем.  
Я решил – уйду в бассейн.  
Я и кролем, я и брассом-  
Буду в плавании я ассом!

Плавать всё же лучше летом, А зимой пойду в атлеты.  
Штангу я беру легко,  
Поднимаю высоко:

Жим, рывок, огромный вес...  
По канату я полез,  
И на кольцах я кручусь,  
И с горы на лыжах мчусь.

Я бегу быстрее ветра,  
Отмеряя километры.  
На коньках по льду кружусь,  
И с мячом к воротам мчусь...

Говорит сестрёнка Катя:  
-Может, встанешь ты с кровати?  
Продавил её совсем,  
Ты- лежачий наш спортсмен!

**О футболе**

Мы в футбол играть решили,  
Форму новую купили:  
Бутсы, гетры и трусы  
Удивительной красы.

На трибунах шумно, громко...  
Там фанатки -все девчонки.  
Мяч веду активно я,  
Лучший форвард я, друзья!

Я защиту обхожу:

Берегись! Не пощажу!  
Гол!!! – грозит мне тренер что-то  
Я забил в свои ворота...

### Тест от Айболита для родителей!

Боль в горле, заложенный нос, легкая боль в животе, маленькая ранка... Как часто Вам самим приходится выступать в роли домашнего доктора! Для того чтобы Вы смогли определить уровень своей компетентности в медицинской сфере, предлагаем небольшой тест от Айболита.

Инструкция: на предложенные утверждения дайте ответ «верно» или «неверно», проставив в нужной графе галочку.

Утверждение	Верно	Неверно
1. Если у ребенка повышенная температура, его нельзя кутать		
2. Холодная вода помогает при ожогах		
3. Если ребенок находится в сомнамбулическом (лунатическом) состоянии, его необходимо разбудить		
4. Если у малыша газовые кишечные колики, необходимо давать настой ромашки		
5. Для снятия зуда после укуса комара необходимо воспользоваться антигистаминным кремом		
6. При повышенной температуре малышу нужно чаще давать питье		
7. Если у ребенка заложен нос, полезно выпить стакан молока с медом		
8. Качающиеся молочные зубы должен удалять только врач		
9. Маленькую ранку лучше не заклеивать пластырем, а держать открытой		
10. Если у ребенка повышенная температура, его необходимо чаще кормить, чтобы возместить потерю энергии.		
11. Если у ребенка болит горло, нельзя давать ему обильное питье		
12. При случайном отравлении каким-либо бытовым средством помогает молоко		
13. При первом же улучшении состояния больного ребенка прием антибиотиков можно прекратить		
14. Если у малыша грипп, антибиотики бесполезны		
15. Повышенную температуру необходимо сразу же сбивать жаропонижающими лекарствами		
16. Лучшее средство от глистов - чеснок		

Интерпретация:

- ✦ Меньше 6 правильных ответов. Ваши шансы стать педиатром даже на один день весьма сомнительны. Если ребенок болен, срочно обращайтесь к врачу, которому Вы доверяете.

- ✦ От 6 до 12 верных ответов. Вы обладаете некоторыми медицинскими знаниями, хотя они довольно поверхностны. Прибегайте только к тем средствам, в которых Вы полностью уверены
- ✦ Более 12 правильных ответов. Вы – надежный начинающий педиатр и вполне способны правильно выбрать наилучшие средства для лечения ребенка, не дожидаясь врача. Однако даже при всех правильных ответах не надо думать, что во всем сможете заменить его .

## **Что такое «Здоровье»?**

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на вопрос, а затем прочитать домашнее задание

1. Здоровье – это \_\_\_\_\_

2. Здоровье – это \_\_\_\_\_

3. Здоровье- это \_\_\_\_\_

### Домашнее задание:

Изготовьте вместе со своим ребенком листовку «Полезные советы» на тему «Здоровье». Свою листовку сделайте интересной , познавательной и самое главное- оригинальной.

Спасибо!