

<b>Наименование мероприятия «День здоровья»</b>	
Ответственный: Морозова Е.М	
<b>Время проведения:</b>	<b>Место проведения, участники:</b>
8:15-8:35	Утренняя зарядка на группах с инструктором по физической культуре. Ознакомление детей с днем здоровья, приглашение в спортивный зал.
<b>Мероприятие в спортивном зале</b>	
8:50-9:05	младшая группа
9:15-9:35	средняя группа №1, №2
9:45-10:10	старшая группа №1, №2
10:15-10:45	подготовительная группа №1, №2

**Предварительная работа:** оформление информационного стенда для родителей по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

### **1. Утренняя гимнастика.**

*Задачи:* учить заботиться о своем здоровье, вызвать радость от выполняемых упражнений, укрепить организм детей.

### **2. Познавательные беседы в группах:**

"Вредные привычки", "Твой любимый вид спорта", "Полезные продукты", "Закаляйся, если хочешь быть здоров".

*Задачи:* мотивировать детей, вызвать интерес, привлечь внимание, активизировать речь, память.

### **3. Познавательная совместная деятельность "Я выбираю спорт" на участках групп.**

*Задачи:* Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

Подвижные игры, самостоятельная деятельность: игры с песком, с мячом, с прыгалками.

### **4. Моем руки и лицо в режимных моментах.**

*Задачи:* формирование КГН

### **5. Пробуждающая гимнастика. Дорожка здоровья.**

*Задачи:* поднять эмоциональный настрой после сна.

### **6. Старшие и подготовительные группы:** Дидактическая игра «Что мне помогает быть здоровым».

**Средние и младшие группы:** Сюжетно-ролевая игра «Врача вызывали?»

*Задачи:* дать представление о составляющих здорового образа жизни. Воспитывать потребность быть здоровым.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новосельский центр»

«День здоровья»  
Для детей младшей и средней группы

2025г.

**Цель:** Формирование у воспитанников интереса к соблюдению режима дня, привлечение к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

Развитие двигательной активности учащихся

Воспитание культуры общения учащихся

Формирование привычки соблюдения режима дня

**Участники:**

Младшая группа

Средняя группа

**Действующие лица:**

Зайка

Ведущий

**Интеграция образовательных областей:**

«Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие»

**Атрибуты для игр:** Мячи, обручи, корзина, игровой набор «Овощи», веник, совок

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Сегодня я вас пригласила на наш праздник, посвященный дню здоровья. Мы будем веселиться, играть и танцевать. Я, надеюсь, все здоровы? *(дети отвечают)*

Прошу всех встать в кружок. Утром все мы делаем зарядку. Предлагаю с нее и начать.

Нам лениться, не годиться.

Помните, ребятки,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

*Музыкальная зарядка «Скачут зайки на лужайке»*

**Ведущий:** как хорошо размялись. Ручки, ножки наши согрелись.

*В зал под музыку входит грустный Зайка*

**Ведущий:** Здравствуй, Зайка! А что ты такой грустный?

**Зайка:** Я так люблю веселиться, играть, но сегодня меня ничего не радует.

Я заболел и доктор Айболит написал мне рецепт, как вылечиться, но для этого мне нужны помощники.

**Ведущий:** Зайка, а давай мы тебе поможем, правда, ребята? *(да)*

**Зайка:** Как хорошо, я очень рад, о то мне так не хочется болеть. Вот слушайте первый рецепт.

Чтобы быть здоровыми надо  
Рано утром нам вставать  
Как проснулся – первым делом  
Процедуры выполнять

**Ведущий:** ребята, в кружок все вставайте и за мной все повторяйте.

**Задание №1 «Доброе утро»** - Все дети становятся по кругу спортивного зала. Зайка называет процедуры и все вместе их выполняют под музыкальное сопровождение.

- Потягушки
- Мытье лица
- Чистка зубов
- Мытье головы
- Мытье рук
- Мытье ног

**Зайка:** первое задание мы выполнили, а что же дальше, давайте узнаем.

А когда умылся ты  
То на завтрак иди  
Холодильник открывай  
Фрукты смело доставай!

**Задание № 2 «Фрукты и овощи»** - 4-5 участников по одному переносят овощи из обруча в корзинку (младшая группа).

по залу разбросаны фрукты и овощи 4-5 участников собирают их по одному в свои корзинки (средняя группа).

**Ведущий:** Ребята, не устали? Дальше будем зайке помогать?

**Зайка:**

Зайка долго не ленись  
Болен ты не унывай  
Ты хотя бы приберись  
Хвост с дивана поднимай

**Задание № 3 « Чистюльки»** младшая группа - Зайка в центре зала разбрасывает маленькие мячи. Корзина для сбора мячей стоит в углу спортивного зала. По сигналу раз, два, три все дети должны как можно быстрее собрать их в корзину

Средняя группа – по залу разбросан мусор, 3-4 ребенка с совочками и веничком собирают его в корзину.

**Ведущий:** Ну как, Зайка, тебе уже лучше?

**Зайка:**

Дома чисто- хорошо  
Только это уж не все  
Чтоб здоровым, крепким быть  
Нужно на улицу ходить

И в разные игры играть

Давайте с вами поиграем в игру «Зайцы в огороде»

**Задание № 4 «Зайцы и волк»**

Один из играющих - волк, остальные - зайцы. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе норки, где и находятся в начале игры. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге.

«Зайки скачут, скок – скок – скок,

На зеленый, на лужок.

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк!»

Зайцы выпрыгивают из норок и разбегаются по площадке.

Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.

Ведущий: «Волк!».

Волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы возвращаются в норки, где волк их уже не может настичь. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирают другого волка.

**Правила:** Зайцы выбегают при словах «Зайки скачут...»

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

**Ведущий:** Ой, как весело поиграли и ты Зайка совсем выздоровел. Сил набрался и я хочу чтоб ты посоревновался с нашими ребятами, по перетягивал канат. Они тебе помогли выздороветь и ты с ними повеселись.

**Зайка:** Ребята вам понравилось?( *дети отвечают*), а знаете, что мне понравилось больше всего: мне понравилось с вами веселиться, бегать и прыгать, а самое главное то, что вы помогли мне выздороветь и я больше не болею. И за это я хочу угостить вас.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новосельский центр»

«День здоровья»  
Старшая и подготовительная группа

2025г.

**Цель:** Создать условия для обобщения элементарных вале логических знаний детей, развития, умения использовать эти знания для своего оздоровления. 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.

**Участники:**

Старшая группа

Подготовительная группа

**Действующие лица:**

Ведущий

Доктор Витаминкин

**Интеграция образовательных областей:**

«Физическое развитие, «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие»

**Атрибуты для игр:** Мячи, обручи, предметы личной гигиены набор

**Ход мероприятия:**

Под музыку дети входят в зал. Строятся и приветствуют друг друга.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:** Мы желаем ему здоровья!

Ведущий. А что такое здоровье?

(Ответы детей)

**Ведущий:**

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

**Ведущий:** Чтобы быть в хорошей соревновательной форме и в отличном настроении давайте проведем маленькую разминку.

Музыкальная разминка

Ведущий: Ребята разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Они у нас в этой чудесной бочке. Вам понадобятся находчивость, смекалка и, конечно взаимовыручка.

Победа сама не придет никогда

Победу в борьбе добывают

В победу частицу большого труда

Задор, мастерство дополняет.

Команды готовы к соревнованиям?

**Итак «Заморочки из бочки».**

**Заморочка 1 – вкусовая.**

Мы с вами уже говорили, что чтобы быть здоровым нужно не только спортом заниматься, но и правильно питаться и кушать полезные продукты.

*Викторина о полезных продуктах.*

1) Командам по очереди зачитываются загадки.

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. (*Морковь*)

2) Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи

Меня в них ищи. (*Капуста*)

3) Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ... (*Лук*)

Круглое румяное.

4) Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (*Яблоко*)

5) Горит на грядке светофор,

И люди ждать согласны,

Пока зелёный.



Не делается красным (*помидор*)

б) Она в коричневом мундире,  
Сытнее овоща нет в мире.  
На грядке куст её цветёт,  
Под ним в земле она растёт. (*картофель*)

7) С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин —  
Это спелый. (*апельсин*)

8) Будет крепок и высок  
Тот, кто пьет морковный. (*сок*).

9) Есть для защиты вместо рук -  
Зубастая головка.  
Микробы вредные вокруг  
Я истребляю ловко.  
Кто со мною незнаком?  
Называюсь... (*Чесноком*)

10) Пчелки летом потрудились,  
Чтоб зимой мы угостились.  
Открывай пошире рот,  
Ешь душистый, сладкий. (*мед*)

11) Что за белая водица  
С фермы к нам в бидонах мчится?  
Мы ответ нашли легко —  
Это просто. (*молоко*)

12) Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша!

Так вкусна на завтрак. *(Каша)*

### **Заморочка 2 – гигиеническая.**

Ведущий: Ребята, а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. *(Ответы детей)* Это мы сейчас проверим.

#### **Эстафета «Перенеси предметы гигиены»**

Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы *(мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т. д.)* Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

Ведущий: Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

Заморочка 3 – физкультурная.

#### **Эстафета «Передача мяча над головой»**

Первый передает мяч над головой следующему, так до последнего участника. Последний участник с мячом обегает команду и встает первым.

Эстафета «Попади в цель!»

Дети бросают мячи в корзину.

#### **Эстафета «Бег парами в обруче»**

Заморочка 4 – интеллектуальная.

Ведущий: Мы провели разминку для тела, а теперь предлагаю потренировать свой мозг и заняться интеллектуальной деятельностью.

#### **Развивающая игра «Правда ли?»**

На ответ ДА - дети поднимают руки вверх и хлопают в ладоши, на ответ НЕТ – топают ногами и вертят головой.

Вопросы для команд.

#### **Правда ли....**

1. Что в правой стороне тела находится сердце?
  3. Что если съесть грязное яблоко и запить его стаканом воды, ничего страшного не будет?
- В животике яблочко само помоеется!
4. Что 36,6 - нормальная температура тела человека?
  5. Что от лука плачут ваши глаза?
  6. Что кровь голубого цвета?
  7. Что скорая помощь вызывается по номеру 03?

8. Что нужно чистить зубы только утром?
10. Что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья?
13. Что мыть руки нужно перед каждым приемом пищи?
14. Что для детских зубов очень полезно грызть морковку и сухарики?

Ведущий: На этом наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом и будьте здоровы!

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, крикнем мы – физкульт... ура!