



СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА
«Азбука здоровья»
(день здоровья
для детей старшего дошкольного возраста)

Автор:
Курманова А.С.
инструктор по физкультуре МАДОУ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ:

Физическое развитие, познавательное развитие.

ТЕМА МЕРОПРИЯТИЯ:

Всемирный день здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

ФОРМА МЕРОПРИЯТИЯ:

Спортивный праздник.

ЦЕЛЬ:

Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Формировать представление о здоровом образе жизни: правильном питании, занятиях физкультурой и спортом, правилах личной гигиены;
2. Воспитывать бережное отношение дошкольников к своему здоровью дома и в детском саду;
3. Осуществлять взаимодействие между детским садом и семьями воспитанников по вопросам физического воспитания и здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

Праздник проходит в спортивном зале, бассейне и заканчивается в группе.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

1. Выступление инструктора по физкультуре на групповых родительских собраниях по теме «в здоровом теле - здоровый дух: средства и методы снижения заболеваемости у детей МБДОУ»
2. Беседа с детьми, сопровождающаяся показом слайдов о целебных растениях и травах «Травы, которые нас лечат»
3. Беседы с детьми о гигиене и здоровом питании.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ОБОРУДОВАНИЕ:

Интерактивная доска (для показа видеофильма), музыкальное сопровождение, массажные мячи, массажные дорожки, набор муляжей овощей, фруктов и ягод, кастрюли для «супа и компота», «витаминки» (разноцветные камушки), комплекты одежды для ребёнка на зиму и весну.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

Дети под музыку входят в спортивный зал. Выполняют перестроения и становятся полукругом лицом к гостям.

Вед: На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас.

Вед: Что за гость спешит на праздник?
Как зовут его, узнай?
А для этого загадку поскорее отгадай:
В овощах и фруктах есть, детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья их холодной порою.
Для Сашули и Полины что полезно???
(Витамины)

*(Входит Ангинка – Скарлатинка(далее А.-С.)
в сопровождении с микробами – детьми подготовительной группы)*

А.-С.: И чего кричите? Кого зовёте? Витаминку хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится. Я теперь буду с вами дружить.

Вед: Ты???С нами??? Да ты посмотри на себя....Ты совсем не похожа на нашу подружку Витаминку...

А.-С.: А что такое? *(осматривает себя)*. Всё прекрасно! Меня все ребята просто обязаны любить. Ведь, подружившись со мной, все сидят дома, болеют, кашляют, чихают. Кстати... Познакомьтесь, это мои верные друзья – микробы! Их любят все грязнули на свете!

(Микробы - дети читают стихи)

1 Микроб: Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие - не увидеть.
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.

Вед: Ребята, вы догадались, кто это? Из-за неё мы боеем, кашляем, чихаем. Вы узнали её?

(Ответы детей)

Вед: Правильно. Это известная болезнь - АНГИНА

А.-С.: Ещё какая известная...Ангинкой – Скарлатинкой меня зовут. Сейчас как чихну на вас – сразу все заболеее!

Вед: Нет... просто так ты нас не возьмёшь. Мы с ребятами давно подготовились к встрече с тобой.

А.-С.: И как это вы готовились???

Вед: Сейчас мы тебе и расскажем и покажем. Только ты близко к нам не подходи, в сторонке смотри и слушай.

Ребята, давайте вспомним правила здорового образа жизни.

*(включается видео –
высказывания детей и родителей о здоровье и здоровом образе жизни)*

Вед: А теперь мы тебя ещё и научим здорово жить.

Ребёнок: Правило первое:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться -
На зарядку становиться!

Вед: На зарядку становись!

Проводится утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением.

Пор команде ведущего дети в колонне по одному выполняют виды ходьбы и бега: марш, ходьба на носках, на пятках, лёгкий бег по кругу, ходьба по массажным дорожкам.

Упражнение на восстановление дыхания.

*Ведущий проводит с детьми и родителями
комплекс ОРУ с массажными мячами.*

*Таблица № 1
«Комплекс ОРУ с массажными мячами»*

Упражнение	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
«Лепим ко- лобка»	о.с., мяч внизу в правой руке	1-2 – руки согнуть в локтях перед собой, накрыть мяч левой рукой; 3-6 – катать мяч по правой ладо- шке, слегка прижимая его левой; 7-8 – и.п.	4 раза
«Поскакал колобок...»	о.с., мяч внизу в правой руке	1-2 – руки вверх; встать на но- сочки, переложить мяч в левую руку, смотреть на мяч 3-4 – и.п.	6 раз
«Покатился колобок по дорожке»	о.с., мяч внизу в правой руке	1-2 – прижать мяч к левому пле- чу; 3-4 – прокатить мяч от плеча к ладони; 5-6 – прокатить мяч от ладони к плечу; 7-8 – и.п.	4 раза в каждую сторону
«Покатился колобок по горам»	сидя на полу, ноги широко врозь, мяч в правой руке	1-2 – прижать мяч к бедру; 3-4 – прокатить мяч от бедра к носки; 5-6 – прокатить мяч от носка к бедру; 7-8 – и.п.	4 раза в каждую сторону
«Колобок на качелях»	сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч за- жат между ступнями, ноги согнуты в ко- ленях	1-2 – выпрямить ноги, 3-4 – и.п.	6 раз
«Радуетя колобок»	о.с., мяч справа на полу	1 – перепрыгнуть мяч правым боком вперёд; 2 – прыжком в и.п.	10 раз

Ребёнок:

Правило второе:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

*(проводится соревнование среди пап
«кто больше выполнит отжиманий от пола»)*

Ребёнок:

Правило третье:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

*(проводится конкурс среди мам
«одень ребёнка по погоде»)*

Ребёнок:

Правило четвертое:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Вед: Ангина - Скарлатина про личную гигиену ты знаешь???

А.-С.: А это как???

Вед: *(Читает загадки)*

Должен быть всегда в кармане
У Надюши, Бори, Тани,
Тети Веры, дяди Пети
И у всех людей на свете.
Без него никак нельзя!
Надо брать с собой, друзья,

В театр, парк иль на каток
Чистый...
(носовой платок)

На грабли сильно похожу:
На ручке - зубья и доска.
По голове я похожу -
Всё расчешу до волоска.
Чтоб понравилась прическа,
Пусть потрудится...
(расческа).

А.-С.: Это и у нас имеется...Вот она расчёсочка, вот он платочек...Сейчас я вас всех причешу и нос утру.

(собирается причесать всех своей расчёской и вытереть всем нос)

Вед: А ну - ка прекрати!!!

Правило пятое: Все средства гигиены должны быть личными – ими пользоваться может только один человек.

А.-С.: Всё-то вы знаете...Ну ничего...Я вас ещё заражу...

Вед: Не получится

А.-С.: Вы что хотите сказать (обращается к ведущей), что они у вас закаляются, водой холодной обливаются?

Вед: Да!

А.-С.: Вот это правильно, у них ведь температура будет подниматься! Они заболеют.

*(Достает большой градусник,
начинает пытаться мерить температуру детям)*

Ведущий.

Да не радуйся ты раньше времени. Наши родители и воспитатели всё делают по науке – поэтому нашим ребятам болезни не страшны. Да что я тебе говорю...Пошли в бассейн, там то ребята тебе всё и покажут.

(Все проходят в бассейн, дети встают около чаши)

Ребёнок:

Правило шестое:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

(Дети показывают, как правильно мыть руки и мыться в душе)

Ребёнок1:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Ребёнок2:

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

(Дети делятся на команды, проводятся эстафеты в воде)

«Полезная еда» (Покомандно)

Каждая команда «готовит» своё блюдо: Команда 1 – суп

Команда 2 - компот

Первый ребёнок плывёт на спине к противоположному бортику бассейна. Из множества предметов, лежащих на бортике, выбирает подходящий для приготовления супа/компота, кладёт в свою кастрюлю и возвращаются к команде.

«Целительный напиток»

Покомандно.

Каждая команда «готовит» свой напиток: Команда 1 – малиновый чай

Команда 2 –клюквенный морс

Первый ребёнок плывёт на животе к противоположному бортику бассейна. Из множества ягод ребёнок выбирает подходящую - для приготовления чая/морса, кладёт в свою кастрюлю и возвращаются к команде.

«Витаминки»

Необходимо собрать все «витаминки», лежащие на дне бассейна.

Ребёнок находит «витаминку», достаёт её со дна (ныряет за ней) и приносит ведущему.

Вед: Видишь Ангинка – Скарлатика??? Мы готовы к нападению твоих друзей микробов. Так что не удастся тебе заразить нас .Смотри сколько витаминок собрали ребята. Хочешь попробовать одну???

А.-С.: Ну давайте.

(выхватывает все витаминки и начинает их есть)

Вед: Постой!!! Так много нельзя за раз!!!

А.-С.: Сейчас всё съем и вам не достанется...

(продолжает есть витамины и превращается в Витаминку – Аскорбинку).

В.-А.: Какое чудо!!! Здравствуйтесь ребята!!! Спасибо, что не забыли правила здорового образа жизни и расколдовали меня.

Вед: Что то я не пойму...Что тут происходит??? Откуда ты взялась и куда делась Ангина – Скарлатина?

В.-А.: По дороге к вам на праздник я встретила Барона Микроба Великого. Он - то и заколдовал меня в ангину - Скарлатину, заразив своими болезнетворными микробами, что бы я разносила инфекцию по всему детскому саду.

Спасибо, что расколдовали меня.

Рада я за вас сегодня, и совет такой вам дам:

Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам.

А за праздник вам веселый я вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный на здоровье подарю!

Давайте скорее обмывайтесь, растирайтесь полотенцами и одевайтесь, ведь в группах вас ждёт ароматный и целебный чай.

*(Дети обмываются из душа,
растираются полотенцем,
одеваются и возвращаются в группу,
где для них уже разлит по кружкам чай).*