Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад «Солнышко» с. Берёзовка

**Сценарий**

**к празднику «День здоровья»**

**«Здоровье – это здорово!»**

(подготовительная к школе группа)

Подготовила:

Медведева Светлана Владимировна,

инструктор по физической культуре

МБДОУ детский сад «Солнышко»

с. Берёзовка

2023г.

**Цель:** Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Воспитывать желание самим заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

- приобщать к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту;

- формировать потребность в физической культуре;

- укреплять внутригрупповые отношения посредством физического досуга.

- развивать у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержки и настойчивости, честности в отношениях со сверстниками;

– пополнить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых они содержаться;

**Предварительная работа:**

- беседы о здоровье, спорте, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;

- просмотр спортивных передач дома вместе с родителями;

- рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о видах спорта, спортсменах.Дети в спортивной форме под марш парами входят в зал, через середину, расходятся в разные стороны и встают на полукруг.   
**Ведущий:** У нас сегодня большой праздник «День здоровья!». Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?  
**Дети:** Да! Закалятся и не болеть, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины

**Ведущий:**  Правильно молодцы ребята, а как вы думаете, с чего нужно начинать каждое утро, чтобы быть крепким, бодрым и здоровым?

**Дети:** С зарядки.

**Ведущий:**  Правильно! С зарядки! Я предлагаю вам вместе со мной сделать веселую зарядку! Вы согласны?

Музыкальная разминка **«АРАМ ЗАМ ЗАМ»**

<https://cloud.mail.ru/public/irWa/P6j9pFeAR>

**Под музыку в зал входит чумазая, хромая девочка – Чумазуля, чихает.**

**Ведущий:**Ой! Это кто же к нам такой чумазый пришёл? Здравствуй девочка!

**Чумазуля:**Здравствуйте! Все меня зовут Сашуля- Чумазуля.

**Ведущий:**Так это потому, что ты вся чумазая. (Чумазуля.чихает*)* Ещё и болеешь! У нас здесь только здоровые дети!

**Чумазуля:** Ой, Ой, как мне плохо. Кажется, я заболела. Голова болит, горло болит, температура повышенная.

**Ведущий :**А что же с тобой случилось? Где ты так простудилась и замаралась?

**Чумазуля:** Я доставала котёнка из огромной лужи поэтому вся промокла, испачкалась и потеряла резиновые сапоги. Может, поможете чем? Что-то плохо я себя чувствую.

**Ведущий:** А как же нам ей помочь? (Дети предлагают свои варианты)

**Ведущий:**А для начала нужно всех обследоватьи проверить есть ли у ребят температура.  
**1 задание Игра «36,6»**

Дети встают в круг. Одному участнику выдаётся большой градусник из картона и ставится подмышку. Дети должны передать его другому участнику, не трогая его руками.

<https://cloud.mail.ru/public/hjS4/rK8pbo9Xv>

**Ведущий:**Ну вот ребята все здоровы и у Чумазули тоже нет температуры и это уже хорошо.

**Ведущий:**Чумазуля, посмотри какая ты грязная, представь только, сколько на тебе микробов! Чистота залог здоровья! А вы ребята соблюдаете правила гигиены? Тогда вы с легкостью отгадаете мои загадки.

1. Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его я,

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится.

*(Мыло)*

1. Хожу брожу не по лесам,

 А по усам, по волосам.

 И зубы у меня длинней,

 Чем у волков и медведей.

*(Расческа)*

1. Пластмассовая спинка,

 Жесткая щетинка,

 С зубной пастой дружит,

 Нам усердно служит.

*(Зубная щетка)*

1. Мягкое, пушистое  
   Беленькое, чистое.  
   В душ его возьму с собой  
   Буду чистый и сухой.

*(Полотенце)*

1. Там, где губка не осилит,  
   Не домоет, не домылит,  
   На себя я труд беру:  
   Пятки, локти с мылом тру,  
   И коленки оттираю,  
   Ничего не забываю.

*(Мочалка)*

**Ведущий:**Все эти предметы помогают нам следить за своим внешним видом. Они называются – предметы личной гигиены. Вот тебе водичка, мыло, расчёска-умывайся и приводи себя в порядок. (Чумазуля уходит мытся).

**Ведущий:**Пока наша гостья моется, дети разделятся на команды.

Команда в жёлтых галстуках : "Витаминки" девиз "Витамины нужно пить и здоровым вечно быть!". Команда в фиолетовых галстуках:"Здоровячки" девиз: "В здоровом теле - здоровый дух".

**Входит Сашуля чистая и в нарядном платье**

**Ведущий: :**.Ой, смотрите какая Сашуля пришла чистенькая..

**Ведущий: :**.А теперь посмотри как наши дети занимаются спортом, это очень полезно для здоровья.

**2 задание** **«Самый чистый»**

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 добежать до стола, выбрать предмет гигиены и вернуться назад.

 

**Ведущий:**Отлично справились. Быть здоровым нашим ребятам помогает правильное питание. *(*обращается к Сашуле*)* А что ты кушаешь?

**Сашуля:** шоколадки, чипсы, киреешки, чупачупсы, а ещё если с газировкой… Ммм…

**Ведущий:** Ой – ой… Сашуля … Не удивительно что ты болеешь. В нашем рационе должно быть достаточное количество овощей и фруктов. Вот сейчас и проверим как это знают наши ребята.

**3 задание**  **«Полезно — вредно!».**

На противоположной стороне лежат полезные и вредные продукты. Игроки первой команды преодолевая препятствие (пролезая под дугами, должны принести полезные для здоровья продукты, а вторая команда — вредные (муляжи).

<https://cloud.mail.ru/public/H4Ap/Vy46ZoRjT>

**Ведущий:** И с этим заданием справились.

**Сашуля:** Сколько всего полезного я узнала.

**Ведущий:** Ребята вы наверняка знаете, что витамины бывают не только в овощах и фруктах. А где еще? (ответы детей) Правильно! А в каком продукте есть белок и желток? Конечно же, это яйцо. Вот и следующее **4 задание «Перенеси яйцо в ложке»!**

По команде ведущего под музыку игроки по очереди бегут с яйцом в ложке до отметки, оббегают ее, возвращаются, предают ложку следующему.





**5 задание «Прыжки в мешках»**

Участники команд по очереди прыгают в мешках до ориентира и обратно.





**Сашуля:** Какие ребята молодцы, всё то у них ловко получается.

**Ведущий:** А сейчас я вам загадаю загадки, а вы дружно отвечайте. Отгадки помогут вам ещё раз вспомнить, какие продукты полезны для нашего организма и содержат витамины. • - Должен есть и стар и млад овощной всегда…(салат).

• - Будет строен и высок, тот кто пьет фруктовый…(сок).

- Знает твердо с детства Глеб на столе главней всех…(хлеб).

- Я расти быстрее стану, если буду есть…(сметану).

- Знай, корове нелегко делать детям…(молоко).

- Ты конфеты не ищи – ешь с капустой свежей…(щи).

- Нужна она в каше, нужна и в супы, десятки есть блюд из различной…(крупы).

- Ждем обеденного часа – будет жареное…(мясо).

- За окном зима иль лето, на второе нам – (котлета).

- Мясо, рыба, крупы, фрукты – вместе все они – (продукты).

**Сашуля:** Спасибо вам ребята, мне очень у вас понравилось. Вы такие молодцы!

Показали и рассказали как себя вести себя чтобы не заболеть и быть здоровыми.

Теперь я буду следить за своим здоровьем.

**Ведущий**: 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!

Ведь быть здоровым – это так здорово!!!