

# «День здоровья»

7 апреля

## «Мы простуду одолеем, будем только здоровее»

**Цель:** повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни

**Задачи:**

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создавать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование:** ноутбук, мячи маленькие и средние, кегли, обручи, скакалки, флажки, две корзины, зеркало, картинка душа, расческа, мыло.

### Ход праздника:

Дети выходят под марш

**Ведущий:**

Здравствуйте, дети! Сегодня мы отмечаем праздник «День здоровья». Быть здоровым – это значит, никогда ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Надо стараться не болеть, когда ты маленький. Человек может прожить сто лет и даже больше, если будет заниматься спортом. Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова. Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть. А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда?!

**Ответы детей.**

Появляется **Простуда**

**Простуда:**

Ой, я так спешила, бежала.

Думала, что опоздала.

**Ведущий:** Ребята, вы знаете, кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет.

**Простуда:** Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я к вам отсюда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

**Простуда:**

Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награву.

**Ведущий:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Ничего, у тебя не получится. Наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей.)

**Простуда:** Неужели у меня не получится никого заразить?

**Ведущий:** Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

**Простуда:** Ну что же я проверю ваши знания, а кто ничего не знает того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

**Ведущий:** Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем Простуде, что мы знаем о здоровье! И докажете Простуде что вы не хотите болеть, и будете здоровы!

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспаться?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

**Простуда:** Ну, подумашь, это все легко отгадать, а вот мои загадки отгадаете, а показать сможете? (дети отгадывают и находят нужные предметы: зеркало, картинка душа, расческа, мыло )

1. Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет-

Все как есть ему, покажет. (Зеркало)

2. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят ... (Душ)

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится! (Мыло)

4. Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и мышей. (Расческа)

**Ведущий:** Вот видишь, Простуда, наши дети справились!

А еще, ребята,  
Спешу вам сообщить,  
Сегодня в путешествие  
Хочу вас пригласить!  
За морями, за лесами,  
Есть огромная страна  
Страной «Здоровей-кой» зовется она.  
(обращаясь к детям). Хотите побывать в этой стране?

**Дети:**

Да!

**Ведущий:** Аты, Простуда, хочешь с нами?

**Простуда:** Конечно, хочу! (Простуда будет мешать ребятам соревноваться)

**Ведущий:**

Но до этой страны нужно еще добраться.

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

(дети строятся в шеренгу)

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

(перестроение в колонну по одному)

*Корректирующие виды ходьбы:*

Идем как маленькие гномики, (ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)

А теперь, идем как великаны, (ходьба на носочках, руки наверх)

Впереди большие камни, (ходьба, высоко поднимая ноги)

Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку, (прыжки вправо и влево с передвижением вперед)

Впереди река, поплыли, (ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)

Дальше, едем на лошадях. (прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)

Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость, (медленный бег)

Включаем вторую скорость, (бег с ускорением)

Переключаем снова на первую скорость, (медленный бег)

Осталось совсем немного, шагом марш!(ходьба в колонне по одному)

Теперь пересаживаемся на веселый поезд(под музыку «Паровозик» «змейкой» обходят зал)



**Ведущий:**

Ура! Мы добрались до страны «Здоровей – ка»

**Первая станция «Будь внимателен»**

**Игра: «Хлопни-топни»**

Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте.

- Садиться за стол с невымытыми руками.
- Есть быстро, торопливо.
- Обязательно есть овощи и фрукты.
- После еды полоскать рот.
- За столом болтать, махать руками.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Кушать только сладости.
- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Пищу нужно глотать не жуя.
- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.
- Надо всегда облизывать тарелки после еды.

**Следующая станция «Оздоровливающая»**

Для того, чтобы не заболеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный оздоровливающий массаж.

- Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело,
  - Чтoб не кашлять, не чихать  
Будем носик растирать,
  - Лобик тоже мы потрем  
Ладoшку ставим козырьком.
  - Вилку пальчиками сделай,  
Ушко ты погладь умело.
- Знаем, знаем, да, да, да!

Нам простуда не страшна  
Следующая станция «Спортивная»

Отгадаете мою загадку?

- Кинешь в речку – не тонет

Бьешь о стенку – не стонет.

Будешь оземь кидать,

Станет кверху летать. (Мяч)

1. П/и «Кто больше соберет мячей»(ногами в обручи, у каждой команды свой цвет).



2. «Полоса препятствий»



3. Эстафета «Кенгуру»

У каждой команды по мячу. Первый участник зажимает мяч между коленями и прыгает вперед до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращается и передает мяч следующему участнику.

#### 4. Эстафета «Перенеси арбузы».

Для этой эстафеты нужно шесть мячей (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад.



Следующая загадка:

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего (обруч)

Я его кручу рукой,

И на шее, и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу. (обруч)

1. «Чья команда быстрее докатит обруч до флажка.

2. Игра «Зайка серый умывается».

Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:

*Зайка серый умывается, Видно, в гости собирается.*

*Вымыл носик, вымыл ротик,*

*Вымыл ухо, вытер сухо!*

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз.

Указания. В кругу могут находиться и несколько заек – 4-5 Они выполняют игровое задание.

#### Следующая станция «Игровая»

Давайте поиграем в игру «Да, нет»

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи – отличная еда  
Это нам полезно? (да)  
Мухоморный суп всегда –  
Это нам полезно? (нет)  
Фрукты просто красота!  
Это нам полезно? (да)  
Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, дети? (нет)  
Овощей растет гряда.  
Овощи полезны? (да)  
Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (да)  
Съесть большой мешок конфет  
Это вредно дети? (да)  
Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!

**Ведущий:**

Вот и закончилось наше веселое путешествие. Вам понравилось?

Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам.

Будьте здоровы!