

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение ЦРР  
детский сад №13 города Галича Костромской области

## День здоровья для детей средней группы



Быстрова С.В.

**Цель:** создать радостное эмоциональное настроение, повысить интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни

**Задачи:**

- развивать внимание в играх и эстафетах в игровой форме развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, наблюдательность
- способствовать оздоровлению детского организма
- воспитывать в детях целеустремленность, учить взаимодействовать в команде
- формировать и развивать понятия о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах
- укрепить здоровья детей в совместных командных играх, развитие умение действовать в интересах команды.

**Предварительная работа:** беседы с детьми о пользе витаминов, правильном питании, средствах личной гигиены, закаливание, режимные моменты, беседы о инвентаре для плавания и занятий спортом, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов, загадывание и отгадывание

### **Ход мероприятия**

**Ведущий:**

Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

**1 ребенок:**

Для здоровья важен спорт

Чтоб болезням дать отпор.

Нужно спортом заниматься,

И здоровым оставаться!

**2 ребенок:**

Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам,  
Чтобы реже обращаться  
За советом к докторам.

### **3 ребенок:**

Спорт приходит в каждый дом,  
Даже в тот, где мы живем.  
Спортом ты скорей займись,  
Будь здоровым на всю жизнь.

### **4 ребенок:**

Хочешь быть здоровым, сильным?  
Занимайся спортом ты!  
И тогда добиться в жизни,  
Сможешь очень много ты!

**Ведущий:** Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, и закаляться.

Приучай себя к порядку,  
Делай по утрам зарядку.  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
У нас все по порядку!  
Ну-ка, стройся на зарядку!

**(Зарядка под музыку)**

**Ведущий:** Ребята сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну под названием «Здоровье».

### **Музыкальная игра «Поезд»**

Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня мы приглашаем вас на поиски здоровья. Вам придется поучаствовать в играх и эстафетах, которые мы для вас приготовили.

**Ведущий:** Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,  
И полезно нам всегда?

*(Ответ детей)*

**Ведущий:**

Солнце, воздух и вода!

Наши лучшие друзья

Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?

*(ответы детей)*

Для того чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны

### **Игра «Собери солнышко»**

Ребята как вы думаете? Чтобы в нашей зале стало еще ярче и тепле, и засветило солнышко,

**Ведущий:** Ребята, какие вы молодцы вы изобразили солнышко и в нашем зале стало, тепло и светло.

**Ведущий:** Молодцы ребята отправляемся дальше.

Итак, ребята вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам загадки:

**«Гигиена» (почта)**

1. По утрам и вечерам  
Чистит - чистит зубы нам,  
А днем отдыхает,  
В стаканчике скучает (*зубная щетка*).

2. Длинная дорожка,  
Два вышитых конца,  
Мягкая и чистая  
После купания осушит меня (*полотенце*)

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,  
Бывает душистым иль не пахнет совсем,  
Разного цвета, размера и формы любой,  
Но скользким бывает только с водой! (*мыло*)

4. Зубастая пила  
В лес густой пошла.  
Весь лес обходила,  
Ничего не спилила. (*расческа*)

5. Мыло и подружка  
Помоют Андрюшку.  
Подружка по спине плясала,  
Спинка розовой стала. (*мочалка*)

**Ведущий:** А сейчас друзья – подружки запевайте – ка ,частушки .

**Частушки**

**Все:** Пропоём мы Вам частушки

Слушайте внимательно

И под музыку все вместе

Хлопайте старательно

1. Все, здоровый образ жизни

Мы с ребятами ведём,

Хоть ещё мы дошколята,  
От взрослых мы не отстаём!

2. Будем мы всегда здоровы,  
Будем крепкими расти,  
Если спортом заниматься, -  
Станешь самым сильным ты!

3. Мы дадим совет бабушкам,  
Мамам, папам дорогим!  
Драгоценнейшим здоровьем  
Дорожите Вы своим

4. Про таблетки и лекарства,  
Позабудьте навсегда,  
Пусть у вас друзьями станут  
Солнце, воздух и вода!

5. Руки с мылом надо мыть  
Чтоб здоровенькими быть  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать

**Все:** Вам понравились частушки?  
Мы пропели их для вас!  
Всем желаем мы здоровья,  
В этот светлый добрый час!

***Игра найди на ощупь предметы***

Найти на ощупь в мешочки предметы гигиены, назвать что за предмет и сказать для чего он нужен.

**Ведущий:** А мы сейчас узнаем, что надо кушать. Отвечаем «да» или «нет».  
Каша-вкусная еда. Это нам полезно? (да)  
Творог, сыр, кефир всегда нам полезны, дети? (да)  
Лук зеленый иногда нам полезен, дети? (да)  
В луже грязная вода нам полезна, дети? (нет)  
Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)  
Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? (нет)  
Сок, компотик иногда нам полезны дети? (да)

**Ведущая:** Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье?( Ответы детей).  
Ребята перед вами лежат овощи и фрукты. Вам нужно разобрать их в разные корзинки.

### **Игра «Овощи и фрукты»**

**Ведущая:** Молодцы ребята, вот вам следующая часть цветка здоровья. И мы отправляемся дальше.

**Ведущая:** Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас об этом и споём.

### **Песня « Зарядка»**

**Ведущий:** Дети, вы знаете, что микробы приносят вред нашему здоровью. А сейчас попробуем его поймать.

### **Игра «Поймай микроба»**

(Все дети встают в круг и берутся за руки. Несколько детей – микробы. Звучит музыка, дети в кругу поднимают руки (воротики), а дети микробы свободно бегают через центр круга, забегая и выбегая из него. С окончанием музыки, дети в кругу резко опускают руки вниз, ловят микробов. Микроб, который оказался в центре круга превращается в витамин, встает в общий круг).

**Ведущий:** А сейчас, мы встречаем наших весёлых и ловких гномов.

### **Танец « Гномы»**

### **Игра «Собери витамины»**

На пол разбрасывают маленькие мячики , дети – «гномы» собирают. Кто больше соберёт в корзину.

**Ведущий:** Наше «Путешествие в страну Здоровья» завершилось.  
Занимайтесь физкультурой и будьте здоровы!