

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Щедровский детский сад «Колосок»

СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ
«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Ответственный:
Воспитатель
Салкова Г.В.

2020

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества
2. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.

Ход праздника

Заяц (марширует и кричит)

Внимание! Внимание!

Сегодня у нас праздник, посвященный Дню Здоровья.

(Заяц делает разные упражнения и говорит слова)

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам!

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!





Заяц Ой, куда это я попал? Вы кто? (беседует с детьми) А я думал, что я у себя в лесу! У нас в лесу сегодня праздник День Здоровья!

Заяц Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, чтобы быть здоровым?

1. Делать утром зарядку обязательно
2. Мыть руки перед едой
3. Закаляться
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном
5. Заниматься физкультурой и спортом

Вот мы сейчас и будем заниматься физкультурой.

Под тревожную музыку вбегает Волк, держится за спину и сердце.

Волк: Физкульт привет! Наконец я тебя нашел, Заяц!

Заяц: Здравствуй Волк! Что с тобой? Ты здоров?

Волк: Я к вам так торопился, что устал и заболел!

Заяц: Что - то ты, Волк, какой -то слабый! (поднимает руку Волку, рука падает). А скажи - ка что ты делаешь по утрам?

Волк: Я ребята долго сплю, до полудня я храплю.

Заяц: Расскажи, но по порядку, часто делаешь зарядку? Спортом занимаешься?

Волк: Нет! Зарядки - то ребята я не делал никогда!

Заяц: Ребята, кажется, я знаю, как на вылечить Волка. День нужно начинать с зарядки. Становись вместе с нами в круг.

Весёлая зарядка под музыку







Волк: Ох! Как хорошо то! Я чувствую прилив сил! Нужно теперь подкрепиться, съем- ка я ход - дог.

Заяц: Неправильно ты питаешься! Ребята, какую еду, что нужно кушать, что бы быть здоровым и сильным.

Дети: Овощи и фрукты

Заяц: Предлагаю поиграть в игру

Игра «Собери овощи и фрукты»

Дети под музыку сортируют овощи, фрукты, ягоды.





Заяц: Молодцы ребята! Ешьте как можно больше овощи, фрукты, ягоды, ведь это живые витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом.

Волк: Руки мыть?! Ещё чего! Мне и так не плохо!

Заяц: От простой воды и мыла, у микробов тают силы. Будешь мыться, умываться, зубки чистить и тогда тебя простуда не достанет никогда!

Игра «Собери банные принадлежности»

По сигналу участники бегут к противоположной стороне и берут предметы гигиены



Волк: Это правило я усвоил!

Заяц: Для того, чтобы не заболеть, нужно научиться делать массаж биологически активных зон. Вставай-ка, Волк, вместе с нашими ребятами поучись.

Массаж биологически активных зон «Неболейка»
для профилактики простудных заболеваний (разработка М.Ю. Картушиной)

Чтобы горло не болело, Поглаживают ладонями шею мягкими
Мы его погладим смело. движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами
Надо носик растирать. растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, Прикладывают ко лбу ладони «козырьком»
Ладонку держим козырьком и растирают его движениями в стороны

«Вилку» пальчиками сделай, Раздвигают указательный и
Массируй ушки ты умело. большой пальцы и растирают
точки перед и за ушами.

Знаем, знаем — да-да-да! — Потирают ладони друг о друга.
Нам простуда не страшна!

Волк: Действительно, стало мне получше. Буду делать такой массаж обязательно





Волк: Действительно, стало мне получше. Буду делать такой массаж обязательно

Заяц: Сейчас наши ребята докажут тебе, что много знают о том, что нужно делать, чтобы не болеть

Игра «Это правда или нет»

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспять?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок -

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов -

И заболеешь ты ангиной?



Волк: Какие дети умные, сколько всего знают!

Заяц: Ещё одно правило! Это конечно же закаливание. Волк, а ты закаляешься?

Волк: Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода!

Заяц: Чтобы закаляться нужно, умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!

Игра «Добавь лучики Солнцу»

Волк: Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось!

Заяц: Волк, ты запомнил основные правила здорового образа жизни?

Волк: Запомнил! теперь я буду стараться делать всё правильно!

Волк: Ребята интересный праздник у вас получился, но обещайте, что и вы не забудете эти правила! Мне пора, до свидания ребята!

Заяц: Я рад видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. Всегда ешьте много витаминов и занимайтесь физкультурой и спортом! До свидания, друзья!







Спасибо за внимание!