

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 70
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

Сценарий досуга на День Здоровья
для детей среднего и старшего дошкольного возраста
«Правила здоровья»

Разработали

инструктор по физической культуре Арнаутова Елена Валерьевна
музыкальный руководитель Шерепенко Ольга Вячеславовна

Санкт-Петербург

2023

Правила здоровья спортивный досуг на День Здоровья

Цель: удовлетворить природную потребность детей в движении, прививать культуру ЗОЖ.

Задачи:

- учить дошкольников проявлять инициативу и самостоятельность, творчески использовать накопленный опыт;
- развивать быстроту, ловкость движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать осознанное отношение к сохранению здоровья.

Ход спортивного досуга:

Дети заходят в спортивный зал, проходят круг и строятся в шеренгу. Приветствие.

Инструктор:

Ребята сегодня весь мир отмечает День Здоровья!

Каждый из вас хочет вырасти здоровым.

Что такое — здоровье? Как его себе представить?

Ответы детей...

Подведем итог: Здоровье — это когда ничто не болит, у человека хорошее настроение, он может трудиться и играть, общаться с другими людьми.

Здоровье человеку дано при рождении, каждый человек должен правильно заботиться о своем здоровье.

Сегодня я предлагаю вам совершить путешествие в увлекательную **Страну Здоровейка**, где мы узнаем, как заботиться о своем здоровье, создадим свои правила здоровья.

Правила здоровья — это то, что надо постоянно делать, чтобы быть здоровым.

Инструктор: К путешествию готовы?

Дети: Да!

Инструктор :

На право! В увлекательное путешествие шагом- марш! Ходьба по залу обычная, на носках (руки за голову), на пятках(руки на пояс), бег в колонне по одному обычный, с подниманием прямых ног, поочередным захлестом ног назад (руки за головой), бег обычный с переходом на ходьбу. Ходьба с восстановлением дыхания. Остановиться, на лево раз-два.

Инструктор: вот мы и на месте. В Стране Здоровейка сейчас раннее утро.

Гимнастика «Пробуждение»

Рано утром мы встаем – потягивания

К умывальнику идем.– ходьба на месте

Ай, лады, лады, лады – хлопки в ладошки

Не боимся мы воды.– «моют руки» движения обеими кистями руки

Чисто умываемся,– «моют» лицо, руки

Друг другу улыбаемся – улыбаются

Правило 1 Умывайся после сна. Это бодрит.

Инструктор: А потом, а потом,

На зарядку все идем!

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся,

Пусть они не ходят к нам.

Проводится зарядка под музыку...

Правило 2

Каждый день делай зарядку и выполняй физические упражнения. Это дает силы на целый день!

Инструктор: Отгадайте загадку

Следуя правилам этой науки,

Перед едой моем тщательно руки,

По выходным пылесосим жильё

И регулярно стираем бельё.

Инструктор: Какая это наука?

Дети: Гигиена

Инструктор: правильно гигиена

Инструктор:

Гигиена – не мука,

гигиена – не скука,

а важная наука.

По правилам гигиены одежда человека должна быть опрятной. Чтобы одежда

была опрятной за ней надо ухаживать.

Как ухаживают за одеждой?

Ответы детей. Не пачкать, стирать, гладить, аккуратно складывать, вешать на вешалку.

Инструктор

У семьи – большая стирка:

Постирать, развесить... Снять,

По инструкции на бирке Отутюжить... И опять

Разложить в шкафу, по полкам:

Раз, два, три, четыре, пять –

Аккуратненько и с толком.

А потом – всем отдыхать.

Инструктор: Предлагаю, вам сыграть в игру большая стирка!

Игра-танец «Большая стирка»

1.Мы платочки в руки взяли

И немного постирали

Вот стирают малыши

Как платочки хороши!

Проигрыш: Кружатся с платочками

2.Мы платочки полоскали

Низко в воду опускали

Вот полощут малыши

Как платочки хороши!

Проигрыш: Кружатся с платочками

3.Мы платочки отжимали

На веревку вешали.

Вот отжали малыши

Как платочки хороши!

Проигрыш: Кружатся с платочками

4.Мы платочки гладили,

Утюгом водили,

В стопочку сложили,

В шкаф их положили

В конце руки вверх – ВСЕ!

Правило 3 Соблюдай правила гигиены. Держи в чистоте одежду и жилище. Это укрепляет иммунитет.

Инструктор:

Изучаю я природу

Без оглядки на погоду.

Осенью и летом

Соберу букеты.

А зимой снежинки

Превратятся в льдинки.

И весной люблю гулять

За капелью наблюдать.

Прогулки в любое время года очень полезны для здоровья, они укрепляют иммунитет, наш организм закаляется и может сопротивляться болезням.

На прогулку мы выходим и всегда игру заводим.

Инструктор: Давайте сыграем в игру «**Мы- весёлые ребята**»

Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»

Дети образуют круг в середине которого стоит водящий. Одновременно начинают движение по кругу произнося слова:

Мы- веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать

Раз, два, три- лови!

Только после этих слов дети разбегаются в домики, а водящий их догоняет. Кто пойман — становится водящим. Игра повторяется 3 раза.

Дети встают в круг.

Правило 4

Гуляй в любое время года, в любую погоду. Это закаляет организм

Инструктор: В Стране Здоровейка время обеда. Для того, чтобы быть здоровым надо вовремя питаться, есть полезные продукты.

Сколько раз в день надо кушать? Какие бывают продукты?

Ответы детей.

Инструктор: Кушать надо минимум 4-5 раза в день, полезные продукты.

Давайте поиграем в игру съедобное- не съедобное

игра с мячом «Съедобное-не съедобное».

Дети встают в круг, инструктор в центре.

Инструктор бросает мяч игрокам по очереди называя слова, обозначающие съедобное и не съедобное. Кому досталось съедобное, ловит мяч, затем бросает его ведущему, у кого не съедобное, тот мяч не ловит.

Правило 5

Кушай 4-5 раза в день, в одно и тоже время, ешь полезные продукты. Это наполнит организм энергией и укрепит твой иммунитет.

Инструктор: для того, чтобы здоровье было крепким нельзя забывать об отдыхе.

Отгадав загадку, вы узнаете, что больше всего подходит для отдыха.

Он неизвестно где живёт,
Что ежедневно ест и пьёт,
Но в мире все его друзья
И без него прожить нельзя, Он дарит радость, силы
Такой прекрасно милый!

Отгадка- Сон

Предлагаю лечь на пол и расслабиться. (Солнышко вокруг обруча)

Релаксация «Волшебный сон»

Реснички опускаются...,

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем.-2 раза

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши ноги отдыхают....,

Отдыхают, засыпают — 2 р.

Шея не напряжена, а расслаблена, а расслаблена она

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко. — 2 раза

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Глазки открываем

Кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем пришла пора проснуться! (Дети встают в круг)

Инструктор: Спокойный, качественный сон позволяет восстанавливать силы, является профилактикой многих заболеваний, укрепляет иммунитет.

Правило 6

Спи не только ночью, но и днем. Это восстанавливает силы.

Инструктор: Сегодняшнее путешествие в Страну Здоровейка заканчивается, пора возвращаться в детский сад.

В колонну по одному стройсь! В детский сад шагом-марш!

Ходьба в колонне по одному — полный круг по залу.

Инструктор: Мы вернулись из Страны Здоровейка. Узнали очень много о том, как заботиться о своем здоровье и создали свои первые правила здоровья.

Давайте вспомним эти правила.

Инструктор:

Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки,—

Тот весёлый человек,

И вполне здоровый.

Постарайся быть таким

В детсаду и дома.

/А.Болюбаш/

Я желаю вам крепкого здоровья! До свидания, до новых встреч!

Дети под музыку выходят из зала.