

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 154 «Почемучка» с приоритетным
осуществлением физического направления развития воспитанников»
города Невинномысска

**Конспект досуга «День Здоровья»
(подготовительная группа)**

подготовила: воспитатель
МБДОУ № 154 г. Невинномысска
Володина О.В.

г.Невинномысск

Конспект досуга «День Здоровья»

(подготовительная группа)

Цель: создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

Задачи:

Образовательные: активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

Развивающие: развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

Планируемый результат: Сформировать у детей интерес и бережное отношение к своему здоровью.

Ход мероприятия:

Дети под музыку: «Закаляйся, если хочешь быть здоров...» входят в зал (построение в полукруг).

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проведем самый спортивный и неповторимый «День Здоровья», и соберем лепестки волшебного цветка. Итак, мы отправляемся!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только всем нам надо знать

Как здоровым, сильным стать!

Ведущая: Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. Вы правы, быть здоровым -это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. (ответы детей)

Ведущая: Да, правильно, молодцы! А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда?(ответы детей)

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

1. Лепесток «Гигиена»

Ведущий: - Ребята, как вы думаете, с чего начинается утро здорового человека?

Ответы детей.

Ведущий:

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам

Стыд и срам! Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,
И густой гребешок!

А как вы думаете, что необходимо еще делать, чтобы сохранять здоровье? (мыть руки после прогулки и перед едой, носить опрятную, чистую одежду, и т.д.). Как же называется все это общим словом? Гигиена!

Вот мы и отгадали первый лепесток!

Проводится эстафета «Собери предметы гигиены»

Участвуют две команды по 5 человек.

На столе лежат предметы гигиены, игрушки, музыкальные инструменты. Нужно добежать до стола и выбрать правильный предмет, вернуться в команду. Выигрывает, та команда, которая быстрее и правильно справилась с заданием.

2. Лепесток «Утренняя зарядка»

Ведущий: Вот мы встали утром и умылись. Что же дальше нужно делать, чтобы быть здоровым и бодрым? Правильно – зарядку.

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать!

И сейчас, мы вместе сделаем веселую зарядку!

Проводится ритмическая гимнастика «На зарядку становись!»

Вот и второй лепесток мы открыли.

3. Лепесток «Правильное питание»

Ведущий:

Чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться.

А как вы думаете ребята, все ли продукты одинаково полезны?

Проводится разговор о правильном питании и пользе витаминов.

Эстафета «Собери полезные продукты»

Участвуют 2 команды из 5 человек (из числа не участвующих в первой эстафете). На столе разложены полезные и не полезные продукты. Первые участники с корзинками бегут к столу, выбирают по одному продукту и бегут обратно. Передают корзинку следующему игроку.

4. Лепесток «Закаливание».

Ведущий:

Без чего не может обойтись каждый человек? Без закаливания и свежего воздуха!

Все ребята точно знают,

Что закалка помогает,

Что полезны, нам всегда –

Солнце, Воздух и Вода!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши,
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

*Разговор о правильной одежде, головных уборах летом, закаливание
организма.*

Проводится эстафета «Соберись в поход».

Участвуют все дети. Выстраиваются две команды. В корзинках лежат бейсболки. Необходимо пробежать «змейкой» между стоек (елочек) до корзинок, надеть бейсболку, и также «змейкой» вернуться к команде. Передать эстафете касанием руки.

Ведущий: Раскрылся наш четвертый лепесток.

5. Лепесток «Режим дня».

Ведущий: Ребята, что же нам еще необходимо соблюдать, чтобы сохранять наше здоровье? Ответы детей.

Беседа о пользе соблюдения режима дня.

Мы здоровьем дорожим,
Соблюдаем мы режим!
Днем играем, ночью спим.
Отдыхаем и играем,
Кушаем, читаем – во время, все в сроки!

6. Лепесток «Физкультура и спорт».

Ведущий: У нас остался последний лепесток. Как вы думаете, как он называется? Ответы детей.

Ведущий:

Спорт, ребята, очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник! Спорт – здоровье!
Спорт – игра! Физкульт – ура!

Проводится эстафета «Сильные и ловкие»

Участвуют две команды. Необходимо проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Затем проползти в тоннель и вернуться к своей команде. Эстафета передается касанием руки.

Ведущий: Вот и собрали мы все лепестки, и расцвел наш волшебный цветок под названием «Здоровье».

Здоровье – как цветок,
В нем важен каждый лепесток!
Не забывайте эти лепестки и укрепляйте ваше здоровье.

Ведь быть здоровым это здорово!

Ну, а наш “День Здоровья” закончился и я желаю вам крепкого здоровья!