



**День здоровья «Азбука здоровья»  
(младший возраст)**

Цель: Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни.

Задачи: Укрепление физического здоровья детей, развитие познавательного интереса, мыслительной активности, воображения.

Оборудование: Кусочки бумаги, игрушки (фрукты и овощи, корзины).

Персонажи: Доктор Айболит, Мишка.

Ход мероприятия:

Ведущий: Ребята, посмотрите, кто это здесь к нам в гости грустный пришел?

Дети: Мишка.

Ведущий: Да, это Мишка. Что-то наш Мишка грустный. Может, мы отнесем его к Доктору Айболиту? А вот и он сам к нам спешит.

Айболит: Здравствуйте, ребята. Вы меня узнали? *(дети отвечают, здороваются с Доктором)*. Да верно я Доктор Айболит, я лечу больных животных. Кто у вас заболел? *(Мишка)*. Давайте, я осмотрю Мишку и выпишу ему лекарства. *(Доктор Айболит осматривает Мишку)*. Да ваш Мишка, заболел ленью. Ему не нужны лекарства, я пропишу ему полезные процедуры. Только мы должны помочь Мишке их выполнить. Поможем ребята? *(Ответы детей)*.

Айболит: Чтобы быть здоровым –

Надо лень прогнать.

Как проснулся – первым делом процедуры выполнять...

Процедура №1

Выполнение утренней зарядки «Рано утром на зарядку»

Рано утром на зарядку Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место встать опять.

Айболит поощряет детей за старание. И напоминает детям, что еще можно делать массаж жизненно важных точек на теле. С помощью такого массажа можно избавиться от болезни, а если делать его с целью профилактики, то и не заболеть.

Процедура №2

*«Доброе утро».*

Динамическая пауза *«Надо, надо нам помыться...»*

Надо, надо нам помыться *(хлопают в ладоши)*

Где здесь чистая водица *(поворачивают руки ладошками вверх- вниз)*

Кран откроем ш-ш-ш... *(имитируют открытие крана)*

Руки моем ш-ш-ш... *(имитация мытья рук,*

*Шейку, ушки мы потрём (гладят шею, уши)*

*И водичкой обольём (имитация обливания водой).*

Айболит: С вами мы умылись, зарядкой зарядились.

А теперь нам необходимо подкрепиться.

Ну- ка, дружок, в корзинку загляни, фрукты и овощи увидишь там ты.

Очень полезно всем есть овощи и фрукты.

Процедура № 3 *«Фрукты и овощи»*

Ну-ка Мишка не ленись!

С детьми на соревнование становись.

На одном конце зала лежат овощи и фрукты. Задача детей: фрукты положить в одну корзину, а овощи - в другую *(брать овощи или фрукты только по одному).*

Айболит: Мишка долго не ленись,

В своём доме уберись

Хвост с дивана поднимай

И игрушки собирай.

Процедура № 4 *«Чистюли»*

К одной стороне зала встают дети. Доктор Айболит в центре зала разбрасывает кусочки бумаги. Корзина для сбора мусора стоит посередине участка. По сигналу Доктора Айболита *«Раз, два, три – мусор собери!»* все дети вместе с Мишкой должны как можно быстрее собрать мусор в корзину.

Айболит: Дома чисто, хорошо.

Только это еще не все

Чтоб здоровым, крепким быть

Нужно игры всем любить.

Айболит: Поиграть с вами хочу, пожеланья вам вручу.

Процедура № 5 *«Прими подарок»*

Все дети и Мишка становятся в одну шеренгу. Доктор Айболит поочередно каждому ребенку и Зайке бросает мячик с разными пожеланиями (здоровья, хорошего настроения веселых улыбок и т. д., ребенок ловит его, говорит Доктору Айболиту: «*Спасибо!*») и возвращает мяч назад.

Айболит: Если ты все выполнял

Правильно задания,

То болезни не страшны:

Завершим соревнования.

Айболит: Ребята вам понравилось, как мы с вами играли? (*Ответы детей*).

А Мишке понравилось?

Мишка: Мне понравилось с вами веселиться, бегать и прыгать. Спасибо ребята и Айболит, что вы помогли мне выздороветь. Я вместе с вами выполнил все задания и я больше не болею.

Айболит: Спасибо вам ребята большое, за то, что вы помогли мне вылечить Мишку и прогнать от него лень. Я надеюсь, что дети и Мишка никогда не будут лениться.

А сейчас пора вам детки подкрепиться. Примите от меня в подарок вкусные витамины.

### **День здоровья «Здоровые ребята» (средний возраст)**

Цель: сохранять и укреплять здоровье детей.

Задачи:

1. Закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках.
2. Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; создать радостное эмоциональное настроение.
3. Воспитывать интерес к ЗОЖ и спорту.

Оборудование: 2 корзины, муляжи овощей, фруктов и конфет по количеству детей, прищепки по количеству детей, 2 желтых круга на стойках.

Ход досуга:

*Дети под спортивный марш выходят в зал. Обходят круг почета и строятся в шеренгу.*

Инструктор: Сегодня в нашем детском саду

День здоровья мы отмечаем,

Всем здоровыми быть пожелаем.

Чтоб с болезнями не знаться,

Закаляться нужно нам.

Мы привыкли заниматься

Физкультурой по утрам!

Инструктор: Кто-то в гости к нам спешит... *(Звучит музыка заходит Доктор)* Кто же это?

Дети: Айболит!

Доктор: Здравствуйте дети! Сегодня мы отмечаем всемирный день здоровья! Вы ребята все здоровы?

Дети: Все здоровы!

Доктор: Я сейчас проверю (достаёт фонендоскоп начинает слушать, проверяет горло). Зубы чистите всегда?

Дети: Да!

Доктор: Руки моете водой и с ....

Дети: Мылом

Доктор: А расчёсываетесь чем?

Дети: Расчёской!

Доктор: А зарядку делаете?

Дети: Да!

Инструктор: ребята, вставайте на ориентиры, давайте покажем доктору, как мы умеем делать зарядку.

*Музыкально – ритмическая композиция «Зарядка»*

Доктор: Ребята, что нужно есть, чтобы быть здоровым и сильным.

Дети: Овощи и фрукты

Инструктор: Предлагаю поиграть в игру **«Собери овощи и фрукты»**

Дети строятся в 2 колонны. Первый участник бежит с корзиной в руках до стола, где лежат овощи фрукты и конфеты, берет 1 овощ или фрукт и бежит обратно к команде и передает корзину следующему участнику. Следующий участник выполняет то же самое.

Доктор: Ребята, 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? (нет)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растет грядка.

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!

Доктор: Ещё одно правило! Это конечно же закаливание.

Инструктор: Чтобы закаляться нужно умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать! Предлагаю поиграть в **игру «Добавь лучики Солнцу»**.

На противоположной стороне на стойках изображено солнце, но не хватает лучиков, каждый участник бежит к солнышку и прищепляет прищепку и бежит обратно.

Инструктор: Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось! А для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный оздоравливающий массаж.

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело,

Чтоб не кашлять, не чихать

Будем носик растирать,

Лобик тоже мы потрем

Ладонку ставим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Ушко ты погладь умело.

Знаем, знаем, да, да, да!

Нам простуда не страшна.

Инструктор: Ребята, давайте скажем доктору спасибо за советы! Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!

## **День здоровья «Хорошо здоровым быть»**

**(старший возраст)**

Цель: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей через приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, приобретённые на физкультурных занятиях.

2. Систематизировать знания детей о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни».

3. Формировать осознанное и ответственное отношение к своему здоровью, вызывать желание вести здоровый образ жизни.

4. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через вовлечение родителей в совместную деятельность.

#### Предварительная работа:

Чтение художественной литературы, разучивание стихов, пословиц, поговорок, просмотр мультфильмов о здоровье.

Рассматривание иллюстраций о видах спорта, беседы о здоровом образе жизни.

Проведение подвижных игр и упражнений на развитие двигательных навыков и умений.

#### Ход мероприятия:

Доктор Неболейка (взрослый)

Витамины: А, В, С, Д (дети). Желтые кружочки, на которых написаны витамины.

Неболейка приветствует детей. Беседует о том, что дети весёлые, подвижные. А что ещё нужно для здоровья? (хорошо питаться). Знакомит ребят с витаминами, которые есть в еде.

Дети – витамины читают стихи

Витамин А (ребёнок) Я – витамин А. Меня можно встретить в молочных продуктах, моркови, салате, икре. Я нужен для хорошего зрения.

Витамин В. Я – витамин В. Меня можно найти в чёрном хлебе, молоке, кашах, сыре, яйцах. Я делаю человека сильным, бодрым, укрепляю нервную систему.

Витамин С. Я – витамин С. Я нахожусь почти во всех свежих овощах, фруктах и ягодах: шиповнике, лимоне, капусте и луке. Если вы простудились – немедленно ешьте продукты с витамином С.

Витамин Д. Я – витамин Д. Я редкий, но, пожалуй, самый важный витамин. Меня можно найти в сливочном масле, яйце, говяжьей печени, в рыбе. А ещё со мной можно встретиться летом под солнышком. Я необходим вам для хорошего роста, красивых. Здоровых и крепких зубов.

Спасибо витамины за такой замечательный рассказ. Мы с ребятами будем всегда о вас помнить и употреблять продукты, где содержатся эти витамины.

**Эстафета «Набери побольше витаминов».**

Набирать витамины

(маленькие мячи, и носить их в корзинку.

Неболейка: Молодцы, ребята, хорошо справились со сбором витаминов.

А вы слышали выражение «Каша мало ел?». О каких людях так говорят? (ответы детей). Те, кто не ест кашу, они хилые и слабые. А тот кто кушает кашу будет здоровым и сильным. Из чего же её варят? (ответы детей).

**Игра «Каша».** Дети идут по кругу и говорят рецепт каши. В круг выходит тот ребёнок, на голове которого есть шапочка с продуктом, из которого варят кашу.

Раз, два, три, Кашу нашу горшок вари!

Мы внимательными будем, Ничего не позабудем!

Наливаем молоко...

Мы внимательными будет, Ничего не позабудем!

Сыпем соль...

Мы внимательными будет, Ничего не позабудем!

Сыпем сахар...

Мы внимательными будет, Ничего не позабудем!

Насыпаем крупу...

Мы внимательными будет, Ничего не позабудем!

Все продукты поместили. Каша варится: «Пых – пых!» -

Для друзей и для родных.

А теперь все друг за другом размешаем кашу кругом!

Дети говорят слова и выполняют движения:

-Варись, варись кашка, варись поскорее.

Будем кушать кашу, станем мы сильнее.

Неболейка: Молодцы, вкусная и хорошая каша у нас получилась.

Эстафета «Накорми малыша». Нужно из ложечки накормить куклу.

Неболейка: Ребята, а вы знаете, что кроме полезных продуктов, есть ещё и вредные, такие, например. Как сладкая газировка, лимонад. В ней очень много сахара и когда вы её выпиваете. Вам ещё больше хочется пить. Много сахара и в конфетах и в жвачках, от которых может болеть желудок. Давай посмотрим, что происходит в желудке, если выпить «Кока Колу».

**«Опыт с колой».** Налить в стакан и кинуть конфету «Ментос». Много газа и начинает выходить пена. Это опасно для здоровья. Ребята. Вы хорошо запомнили, какие полезные, а какие вредные продукты? Можно теперь идти в магазин.

**Эстафета «Полезные продукты».** Команды должны выбрать полезные продукты и принести их из магазина.

Небольшая: Молодцы, ребята, вы выбрали только полезные продукты. Я хочу подарить вам корзину с яблоками, чтобы вы набирались сил и были здоровы.

«Человеку нужно есть».

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать, кувыркаться.

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины - просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.



### **День здоровья в подготовительной группе**

**Цель:** Формирование интереса, эмоционально положительного отношения к здоровому образу жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

**Задачи:**

- приобщать к занятиям физкультурой и спортом;
- приучать детей к здоровому образу жизни;
- совершенствовать двигательную активность детей;
- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость;
- обогащать двигательный опыт детей;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование:** карточки с изображениями вредных и здоровых продуктов, столы 2шт., подносы 2 шт., корзины 2 шт., воздушный шар 2 шт., палки гимнастические 4 шт., кегли 4 шт., пластмассовые шарики по кол-ву детей, ложки деревянные 2 шт., «цветок здоровья», дольки чеснока по кол-ву детей, ноутбук, колонки.

**Ход досуга:**

Под спортивный марш дети заходят в зал делают круг почета и выстраиваются в одну шеренгу.

**Инструктор:** здравствуйте, девчонки и мальчишки!

Когда мы здороваемся, что друг другу желаем? Правильно! Здоровья!

Сегодня мы отмечаем всемирный День Здоровья!

Улыбкой светлой,  
Дружным парадом  
День Здоровья начать нам надо.  
Давайте все дружно крикнем  
Дню Здоровью ...  
ВСЕ: Ура! Ура! Ура!

Инструктор: ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей)

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.
6. Есть полезные продукты.
7. Соблюдать режим дня.
8. Много гулять.

Инструктор: правильно, дети.

Ребята вы ходите быть здоровыми, спортивными, сильными?

Тогда я предлагаю провести спортивные соревнования. Согласны?

И тут под музыку в зал заходит доктор.

Доктор: здравствуйте! Меня зовут Айболит.

Инструктор: здравствуйте! (*Ребята тоже здороваются*). Как вы добрались?

Доктор: я чуть не опоздал к вам на праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два слова только шептал:

*«В Детский сад, детский сад, детский сад!»*

Инструктор: уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

Доктор: я с удовольствием осмотрую ваших детей.

Проводит осмотр детей.

Доктор: у вас ангина? Скарлатина? Холерина? Аппендицит? Малярия и бронхит? Какие вы здоровые дети! Очень я доволен осмотром! Можно начинать соревнования! А чтобы вы были такими же здоровыми и крепкими занимайтесь спортом и принимайте витамины, ну а я спешу к другим детям. До свидания!

Инструктор: чтобы быть в хорошей соревновательной форме и в отличном настроении давайте проведем маленькую разминку.

**Музыкальная разминка «Делайте зарядку!»**

Инструктор: ребята, чтобы начать соревнования нам нужно объединиться в две команды. На первый второй рассчитайсь!

Первая команда «*Айболит*», вторая «*Мойдодыр*».

Представлю команды:

1. Если кто-то нездоров, не зовите докторов. Всех излечит, исцелит команда наша – «*Айболит*»!

2. Мойте шею, руки с мылом. Трите щечки, нос до дыр. И похвалит непременно вас за это *«Мойдодыр»*.

Начинаем соревнования.

### **1 эстафета *«Вредно - полезно»***

Дети по одному добегают до стола, на котором лежат картинки с изображениями вредных и полезных продуктов. Выбирают только полезный продукт, берут его и бегут назад. Передают эстафету.

### **2 эстафета *«Воздушный шар»***

Воздушный шар зажат двумя палочками. Донести до ориентира и вернуться назад.

### **3 эстафета *«Каракатица»***

Сидя, ногами вперед, руки за спиной, доползти до ориентира и также вернуться назад

### **4 эстафета *«Собери витамины»***

На противоположной от команды стороне находятся корзины с разноцветными шариками – витаминами. У первых игроков в руках деревянная ложка. Каждая команда должна перенести с помощью ложки все *«витамины»* в свою корзинку, стоящую около команд. Переносить можно только по одной *«витамина»*. Выигрывает та команда, которая вперед перенесет к себе все *«витамины»*.

### **5 *«эстафета»***

Участники эстафеты в каждой команде выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, расставив ноги на ширине плеч.

Участник, замыкающий каждую колонну, начинает ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. Тут за ним поточно ползут и остальные. Первые участники, достигшие направляющих своих колонн, принимают заданное исх. пол.

Инструктор: ребята, а теперь все встанем в круг.

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»*

Ладоньку держим козырьком и

растирают его

движениями в стороны.

*«Вилку»* пальчиками сделай, Раздвигают указательный и

Массируй ушки ты умело. средние пальцы и растирают

точки перед и за ушами.

Знаем, знаем — да-да-да! — Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

Инструктор: ребята, мы сегодня играли, соревновались, занимались физкультурой, для чего? Правильно, чтобы меньше болеть, быть здоровыми.

Ребята, у меня для вас есть сюрприз. Примите от меня в подарок вкусные витамины.

Инструктор: Наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом, гуляйте, ешьте витамины и будьте всегда здоровы! До новых встреч!