Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»

Сценарий проведения



Во второй младшей группе

Составила: Усова Т.А,

воспитатель

с. Павловск, 21

Цель: Создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни с помощью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приемов.

Задачи: закреплять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее;

укреплять физическое здоровье детей;

формировать у детей осознанное отношение к своей жизни, своему здоровью; развивать любознательность, ловкость, координацию движений;

воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

Ход мероприятия:

Утром воспитатель в костюме доктора Айболита встречает детей в раздевалке.  
**Доктор Айболит:** Здравствуйте, друзья, вы узнали меня?!  
Я добрый доктор Айболит!  
Сегодня день у нас,  
Немножко необычный,  
И настроенье и здоровье  
У всех ребят….. (отличное)  
- Ребята, а вы знаете, какой сегодня день?  
(ответы )  
**Доктор Айболит:**  День Здоровья! А ты хочешь быть здоровым?  
А сейчас я проведу осмотр и узнаю, здоров ли ты?  
Попрошу я тебя встать и упражнения выполнять!  
Дыши!  
Не дыши!  
Наклонись!  
Потянись,  
Встань прямо,  
Улыбнитесь!  
Что ж, осмотром я доволен,  
Ты конечно же не болен(не больна).  
Разрешаю идти в группу и играть!

(дети преодолевают полосу препятствий)

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**  в группе :

Воспитатель: Здравствуйте, ребята, я вас всех приветствую! Слово «здравствуйте» означает, что я желаю вам здоровья и хочу, чтобы вы тоже поздоровались друг с другом, улыбнулись, и я думаю, ваше настроение поднимется.

**Психогимнастика «Здравствуй!».**

Цель: объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Здравствуй, солнце ясное!

Здравствуй, утро прекрасное!

Здравствуй, мир вокруг!

Здравствуй, добрый друг!

Мы крепко за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся!

От улыбки нашей солнышко проснется,

Солнышко проснется, детям улыбнется!

**Воспитатель**: А теперь, ребята, когда у вас поднялось настроение, я хочу сообщить вам, что сегодня в нашей группе будет проходить праздник « День здоровья». Знаете, что такое здоровье? (ответы детей). Это когда ты не болеешь, здоровый, сильный, когда у тебя хорошее настроение, тебе хочется бегать, прыгать и веселиться. Мы сегодня отправимся с вами в путешествие в волшебную страну Здоровья. Знаете, ребята, кто в ней живет? В этой стране живут самые здоровые, красивые, ловкие, и сильные ребята, которые никогда не болеют. А как вы думаете, на чем мы с вами отправимся в эту страну? (ответы детей). Мы отправимся на транспортном средстве, которое едет по рельсам, что это? Правильно, поезд, паровоз.

Давайте все дружно встанем в круг, дернем за рычаг гудка и поедем! (дети шагают по кругу). Под музыку

*Загудел паровоз.*

*И вагончики повез.*

*Чох-чох, чу-чу*

*Далеко я укачу!!*

**Воспитатель:** Ребята мы уже приехали .И здесь, нас ждет какое то письмо. Дaвaйтe пpoчитaeм ?

(На экране презентация Мойдодыр)

Дopoгиe мoи дeти! Я пишy вaм пиcьмo: Я пpoшy вac, мoйтe чaщe Вaши pyки и лицo. Вce paвнo кaкoй вoдoю: Kипячeннoй, ключeвoю, Из peки, иль из кoлoдцa, Или пpocтo дoждeвoй! Нyжнo мытьcя нeпpeмeннo. Утpoм, вeчepoм и днeм - Пepeд кaждoю eдoю, Пepeд cнoм и пocлe cнa! Tpитecь гyбкoй и мoчaлкoй, Пoтepпитe - нe бeдa! И чepнилa и вapeньe Cмoют мылo и вoдa. Дopoгиe мoи дeти! Oчeнь, oчeнь вac пpoшy: Moйтecь чaщe, мoйтecь чaщe - Я гpязнyль нe вынoшy. Нe пoдaм pyки гpязнyлям . Сaм я мoюcь oчeнь чacтo Дo cвидaнья! Moйдoдыp.

Воспитатель: : для чего нужны все эти предметы? Для чего нужно мыло?  
Дети: чтобы мыть руки.  
Воспитатель**:** когда нужно мыть руки?  
Дети**:** перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.  
Воспитатель **:** для чего нужно полотенце?

Дети: чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель**:** для чего нужна расческа?  
Дети: чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.  
Воспитатель**:** для чего нужна зубная паста и зубные щетки?  
Дети: чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

Воспитатель: все верно ребята, а вы соблюдаете правила личной гигиены? А сейчас мы это проверим.

Дети встают в круг.

**Игра-имитация «Мы – чистюли».**

Дети с помощью движений имитируют, как правильно приводить себя в

порядок – купаются, вытираются полотенцем, чистят зубы, расчёсываются и

т.д.

**Воспитатель**:.Все верно, а еще здесь все жители каждое утро делают зарядку.

И нам тоже пора делать утреннюю гимнастику.

**Утренняя гимнастика «СПОРТСМЕНЫ».**

Вeдyщий :

Чтoб здopoвым, cильным быть, (pyки ввepх и вниз)

Co cпopтoм нaдo вceм дpyжить.

Нa зapядкy выхoдитe , (хoдьбa нa мecтe)

Cвoю лoвкocть пoкaжитe.

Дeлaй «Paз» и дeлaй «Двa» (pывки pyкaми: pyки к гpyди ,

Cпopтy cкaжeм мы: «Уpa!» pyки в cтopoны)

Впpaвo, влeвo пoвepнитecь, (пoвopoты впpaвo, влeвo)

Быть здopoвыми cтpeмитecь!

Впpaвo, влeвo и впepeд , (нaклoны к пp., лeв. нoгe,)

Paзyдaлый ты нapoд! ( мeждy нoг)

Paз пpиceли, двa пpиceли (пpиceдaния)

Нaклoнитьcя зaхoтeли (нaклoны)

Mы дo пятoк дoтянyлиcь,

Pacпpямилиcь, yлыбнyлиcь.

A тeпepь пpыжки нa мecтe, (пpыжки нa двyх нoгaх)

Нoги вpoзь и нoги вмecтe.

Вoт здopoвья в чeм ceкpeт

Вceм дpyзьям «Физкyльт-пpивeт!»

Упражнение на дыхание.

**Беседа на тему: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»**

Цель: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод,

продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько

полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать

совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей

умению вести диалог с педагогом. Наглядный материал: муляжи фруктов и

овощей.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята в стране Здоровья все любят витамины!

— А вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы

детей) Кто вам дает витамины?

А где же мама их покупают?

Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

**Загадки с грядки**

1.Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

2.Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (картошку)

3.Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят... (лук)

4.Голова, а сверху ус.

Нет, не сладок он на вкус.

Прибежали со всех ног

Мы к обеду рвать... (чеснок)

5.Этот овощ тыкве брат —

Тоже с виду толстоват.

Лег под листик на бочок

Между грядок... (кабачок)

6.Эти крепкие ребятки

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы

Зеленеют... (огурцы)

7.Он в теплице летом жил,

С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор

Его зовут все…(помидор)

(Воспитатель ставит на стол муляжи овощей).

Воспитатель: Как, одним словом назвать эти продукты?

Дети: Овощи.

Воспитатель: Правильно! А как вы думаете, где еще, кроме овощей есть витамины? В фруктах! (Ставит на стол тарелку со фруктами).

Верно! А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковку. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те

малыши, которые любят лимон. Молодцы!

Пожалуйста, топните ножкой те,

кто любят апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —

Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но

и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много

витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты

витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся.

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте

витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо

кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

.

Воспитатель: Желаю вам быть всегда здоровыми.

Воспитатель: В стране Здоровья все дети занимаются спортом, что бы быть сильными.

Чтоб расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься!

Мы в кружок все встаем,

Друг за другом пойдем.

А теперь шаг убыстряем,

И бежать мы начинаем.

Бег тихонько прекращаем,

Шагом дружно мы шагаем.

Змейкой дружно мы пойдем,

На полянке отдохнем.(присаживаемся на корточки отдыхаем)

Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

**Дыхательное упражнение «Вокруг цветочки»**

Воспитатель: Ребята давайте разделимся на две команды, девочки и мальчики. Перед вами на полу разбросаны маленькие мячики, девочки собирают в корзинку красные мячики, мальчики собирают в корзинку зеленые мячики. Играть аккуратно, не толкаясь и брать нужно только по одному мячику.

**Конкурс «Донеси мяч»**

Воспитатель: А теперь вам предстоит перенести мяч, зажав его ногами.

(Участник команды, зажав мяч двумя ногами, должен допрыгать до фишки, взять мяч в руки и вернуться к старту).

**Игра «Найди свой домик»**

Дети двигаются под музыку с разноцветными мячиками, по сигналу ищут обруч, цвет которого соответствует цвету мячика.

**Конкурс «Собери овощи»**

(Участники команд по одному подбегают к столу, на котором лежат овощи и фрукты, берут по одному овощу и возвращаются к команде).

**Конкурс « Чистюли»**

К одной стороне зала встают дети. Вспитатель в центре зала разбрасывает кусочки бумаги. Корзина для сбора мусора стоит посередине спортивного зала. По сигналу «Раз, два, три – мусор собери!» все дети должны как можно быстрее собрать мусор в корзину.

Подводим итоги конкурса. Побеждает дружба.

**Прогулка.**

**Ход прогулки:**

Собираясь на прогулку, воспитатель обращает внимание детей на их одежду. Дети объясняют, зачем они надели куртки, плащи, сапожки, перчатки. Воспитатель конкретизирует: холодно на улице, поэтому и одеваемся потеплей. А почему у всех сапоги, дети могут рассказать сами.

**Подвижные игры.**

**«Найди и промолчи»**

Все дети стоят лицом к стене. В это время воспитатель кладет на видное

место маленький предмет. По команде «найди предмет» все дети начинают

его искать. Тот, кто заметит предмет, подходит к воспитателю и тихо ему

сообщает об этом. И так до тех пор, пока все дети не найдут предмет.

Проигрывает тот, кто нашел последним, а нашедший первым становится

ведущим

Индивидуальная работа по физическому развитию.

**«С кочки на кочку**» — продолжать учить детей прыгать с кочки на кочку,

развивать мышцы ног и двигательную активность.

**Игра для детей «Делай как я!»**

Цель: Продолжать развивать у детей разнообразные виды движений, учить

детей выполнять движения по наглядному образцу, развивать координацию

движений рук и ног при выполнении упражнений.

**Обед.**

**«Чистота рук - залог здоровья».**

**Работа перед сном**

**Массаж рук «Строим дом»**

Целый день тук да тук,- (*Похлопывают ладонью правой руки по левой руке*

*от кисти к плечу.)*

Раздается звонкий стук*----. (Похлопывают по правой руке.)*

Молоточки стучат, (*Поколачивают по правым*

Строим домик для зайчат. *кулачком по левой руке от кисти к плечу*.)

Молоточки стучат,

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек, (*Растирают правым кулаком левую руку круговыми*

*движениями*)

Этот дом для зайчиков,---- (*Растирают правую руку.*

Этот дом для девочек, - *Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по*

*левой от кисти к плечу.)*

Этот дом для мальчиков.- *(«Пробегают» по правой руке)*

Вот какой хороший дом, *-(Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу)*.

Как мы славно заживем,--- (*Поглаживают ладонью правую руку).*

Будем песни распевать,

Веселиться и плясать -*. (Скользящие* хлопки).

**Гимнастика после сна.**

(начинается лежа в кроватях, затем, следуя словам, дети продолжают, стоя у кроваток )

Ребята проснулись,

Потянулись, улыбнулись.

На ножки дружно встали,

Ручки размяли.

Раз – водой они умылись,

Два – изящно поклонились.

Три -руками помахали,

Четыре – спинку выгнули,

Пять – на ножки прыгнули.

Хождения по дорожке «Здоровья»

**Самостоятельная деятельность детей.**

Сюжетно –ролевая игра.

**«Больница».**

Цель: продолжать учить детей развивать сюжетно-ролевые игры, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей, стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения.

*Игры по желанию и интересам детей.*

Цель: развивать умение выполнять игровые действия в игровых упражнениях, учить играть дружно.

**Развлечение.**

Просмотр мультфильма «Мойдодыр».

Подведение итогов Дня здоровья:

Поощрение участников (вручение картинок-раскрасок с изображением овощей

и фруктов).

Самостоятельные игры детей. Предложить кегли, мячи.