

Белоярский район  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского  
района «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»  
(МАДОУ «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»)

Сценарий ко дню здоровья в старших группах и  
подготовительных

Составитель: Шнайдер Е.А.,  
инструктор по физической культуре

г. Белоярский 2022 г.

Цель: Формирование культуры здорового образа жизни. Расширение знаний о здоровом образе жизни и о мерах профилактики.

Задачи:

Образовательные:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;
- закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

Развивающие: развивать познавательный интерес и речь.

Воспитательные: воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Оборудование: эмблемы, сундук с заданиями, атрибуты к играм, мяч, медали.

### **Ход.**

Под музыку дети входят в зал. Строятся и приветствуют друг друга.

Здравствуйте, ребята! Если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

: А что такое здоровье?

Воспитатель: А кто скажет, что значит «быть здоровым?» (ответы детей)

Воспитатель: Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом.

### **Игра «Давайте здороваемся»**

Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, носом.

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте крикнем, детвора,

Дню Здоровью: Ура! Ура! Ура!

Чтобы быть в хорошей соревновательной форме и в отличном настроении давайте проведем разминку.

Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать

### **Музыкальная разминка «У жирафа пятна, пятнышки везде!»**

Ребята, разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям.

Они у нас в этом чудесном сундучке. Вам понадобятся находчивость, смекалка и, конечно взаимовыручка.

Итак, «Заморочки из сундучка».

#### **Заморочка 1 «Вкусовая»**

Мы с вами уже говорили, что чтобы быть здоровым нужно не только спортом заниматься, но и правильно питаться и кушать полезные продукты.

#### **Викторина о полезных продуктах.**

Командам по очереди зачитываются загадки.

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи

Меня в них ищи. (Капуста)

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

Круглое румяное.

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко)

Горит на грядке светофор,  
И люди ждать согласны,  
Пока зелёный ...  
Не сделается красным (помидор)  
Она в коричневом мундире,  
Сытнее овоща нет в мире.  
На грядке куст её цветёт,  
Под ним в земле она растёт.(картофель)  
С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин —  
Это спелый...(апельсин)  
Фруктовый он и сливочный,  
На свете всех вкусней!  
Он в пластиковых баночках  
Для взрослых и детей. (Йогурт)  
Она украсит винегреты  
Ярко-алым, сочным цветом. (Свекла)  
Есть для защиты вместо рук —  
Зубастая головка.  
Микробы вредные вокруг  
Я истребляю ловко.  
Кто со мною незнаком?  
Называюсь я... (Чесноком)  
Пчелки летом потрудились,  
Чтоб зимой мы угостились.

Открывай пошире рот,  
Ешь душистый, сладкий... (мед)  
Что за белые крупинки?  
Не зерно и не снежинки.  
Скисло молоко — и в срок  
Получили мы... (творог)  
Что за белая водица  
С фермы к нам в бидонах мчится?  
Мы ответ нашли легко —  
Это просто... (молоко)  
Из крупы ее сварили,  
Посолили, подсластили.  
Эй, ну где же ложка наша?!  
Так вкусна на завтрак... (Каша)  
Молодцы! Вы хорошие знатоки полезных продуктов.  
А следующая заморочка – гигиеническая.

### **Заморочка 2 – «Физкультурная»**

#### **Эстафета «Воздушный шар»**

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

#### **Эстафета «Полоса препятствий»**

Дети проходят полосу препятствий: Прыжки из обруча в обруч, проползти через дугу, пробежать вокруг ориентира и вернуться в свою команду.

#### **Эстафета «Передача мяча над головой»**

Первый передает мяч над головой следующему, так до последнего участника. Последний участник с мячом обегает команду и встает первым.

#### **Эстафета «Меткие стрелки»**

Каждый участник бежит до линии финиша, на которой лежит мешочек с песком, и старается попасть им в ведро-мишень, которое стоит на 5 м дальше финиша.

Молодцы! Вы были ловкие, быстрые и меткие.

### **Заморочка 3 – «Интеллектуальная»**

Мы провели разминку для тела, а теперь предлагаю потренировать свой мозг и заняться интеллектуальной деятельностью.

#### **Развивающая игра «Правда ли?»**

На ответ ДА – дети поднимают руки вверх и хлопают в ладоши, на ответ НЕТ – топают ногами и вертят головой.

Вопросы для команд: «Правда ли.....»

1. Что в правой стороне тела находится сердце?
2. Если вам необходимо позвонить в полицию, мы наберем 01?
3. Что если съесть грязное яблоко и запить его стаканом воды, ничего страшного не будет? В животике яблочко само помоется!!!
4. Что 36,6 – нормальная температура тела человека?
5. Что от лука плачут ваши глаза?
6. Что кровь голубого цвета?
7. Что скорая помощь вызывается по номеру 03?
8. Что нужно чистить зубы только утром?
9. Что простуда возникает из-за переохлаждения организма?
10. Что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья?
11. Что витамины из аптеки совершенно безвредны и их можно есть в любом количестве?
12. Что мыть руки нужно перед каждым приемом пищи?

Молодцы! Следующая заморочка – танцевальная.

Нам здесь некогда скучать

Пора танцовать начинать.

## **Проводится танцевальная разминка под музыку «Делайте зарядку»**

На этом наш праздник подошел к концу.

Дружите со спортом и будьте здоровы!

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, крикнем дружно – физкульт... ура!!!