

День здоровья

Программное содержание:

- повышать интерес детей к физической культуре;
- воспитывать доброту и взаимовыручку;
- в игровой форме развивать основные физические качества: силу, выносливость, ловкость, (сделать акцент на гендерное воспитание);
- закрепить основные виды движения: ходьба по гимнастической скамейке, бег в рассыпную, прыжки в длину с места через 2 линии (ширина 30 см.), прыжки в высоту на месте на двух ногах(4-5 раз), ходьба по ребристой доске, бег змейкой между предметами, подлезание под препятствие (высота 50 см.);
- создавать условия для обобщения элементарных валеологических знаний у детей и умение, использовать их для своего оздоровления;
- закрепить на осетинском языке название продуктов;

Предварительная работа: Беседы на тему «Полезные и вредные продукты», «Что значит - быть здоровым?», Чтение художественного произведения. «Доктор Айболит» (Чуковский К.И).

Активизация словаря: закаляться.

Персонажи: Доктор Айболит, поросенок, злая колдунья.

Атрибуты: Дерево с продуктами, мочалки, березовые веники, маски, гимнастические скамейки, дуги, ребристая доска, витаминки, ванночка, доктор Айболит(кукла)

Ход мероприятия:

Ведущий:

- Дети сегодня мы с вами отправимся в волшебную страну «Здоровья». Это страна где все ведут здоровый образ жизни.
- Дети а что значит вести здоровый образ жизни? (закаляться, правильно питаться, чистить зубы, заниматься спортом и т. д.)
- Дети вы хотите туда попасть? (почему?) (мотивация)
- А дорогу туда нам покажет знаменитый человек, я вам загадаю загадку, а вы мне скажете, как его зовут.

Лечит маленьких детей

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор ...

(воспитатель подводит детей к домику Айболита, выглядывает кукольный персонаж)

Ведущий:

-Доктор Айболит, что с тобой случилось, почему ты такой маленький?

Айболит:

-Меня заколдовала злая колдунья Ангина, расколдовать меня могут только полезные продукты с волшебного дерева.

(ведущий подводит детей к волшебному дереву)

Ведущий:

-Дети давайте поможем Айболиту вырасти, и расколдуем его.

-Назовите полезные продукты, почему они полезны? (дети называют название продуктов на русском и осетинском языке)

-А какие продукты вредные? Почему?

Ведущий:

-Мы с вами выяснили, какие продукты полезные. Давайте сорвем для Айболита «полезные» продукты. (дети в корзину собирают продукты)

-Дети посмотрите, на верхушке дерева растет яблоко, давайте сорвем его для Айболита, и он точно поправится.

Дети прыгают, пытаясь достать до яблока (прыжки в высоту 4-5 раз), никто не может допрыгнуть.

Ведущий:

-Что же нам делать, как достать до яблок? (дети предлагают свои варианты решения проблемы) (воспитатель предлагает мальчикам поставить модули и достать яблоко). Дети помогают донести корзину до домика Айболита (Айболит съедает продукты, вырастает, благодарит и хвалит детей).

Айболит:

-Дорога в страну здоровья сложная, сначала надо пройти по мостику через реку, потом нужно пролезть в кроличью норку, затем змейкой пройти между кочек, перепрыгнуть через речку пройти по ребристой дорожке.

(ходьба по гимнастической скамейке, подлезание под дугу, прыжки на двух ногах через две полоски (10 см), ходьба по ребристой дорожке). В конце пути дети садятся на полянку.

Выходит грязный, неуклюжий, плачущий поросенок.

Ведущий:

- Что с тобой случилось, почему ты грязный, чихаешь и плачешь?

Поросенок: (ребенок подготовительной группы)

-Меня заколдовала злая колдунья Ангина, поэтому я такой грязный, неуклюжий, и больной (чихает).

Ведущий:

-Дети давайте поможем поросенку, расскажем поросенку, что нужно делать для того чтоб быть здоровым.

Дети становятся на переключку.

Переключка

1. Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
2. Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
3. У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
4. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
5. Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,

Витаминами полна!

6. На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

7. Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

8. Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Ведущий:

-Поросенок сейчас мы будем тебя расколдовывать. Для начала сделай с нами зарядку (раздать детям маски).

«Зверогимнастика» (дети имитируют движения по тексту)

Уселась кошка на окошко
И стала лапкой уши мыть.
Понаблюдав за ней немножко,
Ее движенья можем повторить.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Повтори опять!

Змея ползет лесной тропой,
Как лента, по земле скользит.
А мы движение такое
Рукою можем вам изобразить.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Повтори опять!

Весь день стоит в болоте цапля
И ловит клювом лягушат.
Не трудно так стоять ни капли
Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Повтори опять!

Живет на свете очень много
Мартышек, кошек, птиц и змей.

Но человек- ты друг природы,
И должен знать повадки всех зверей.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Повтори опять!

Ведущий:

-Как твоё самочувствие?

Поросенок:

-Чувствую себя намного лучше.

Ведущий:

-А теперь мы тебя отмоем

Игра «Банька»

Атрибуты: Мочалки на пол группы, березовые веники на пол группы.

Ход игры:

«Терли-терли хрюшки (дети мочалками трут ушки, имитируют мытье хвостиков и пятачков)

Розовые -ушки».

«Мыли хвостики-крючки,

Отмывали пятачки.

Парились веником,

Парились березовым.

Ух!»

Затем игра повторяется на осетинском языке.

Æууæрстой, æууæрстой хъыбылтæ,

Милайæдзаг гуыбынта.

Æууæрстой бæрз цъылынтæй синтæ,

Сæ бырынкътæ ма къадзилтæ

Фæлæ хуы цъыфдзаст ыссардзæн,

Æмæ дзы йæхи ныппардзан!

Дети садятся на полянку

Ведущий:

-Дети, посмотрите, какой поросенок стал стройный, чистый, но все равно чего – то не хватает. Ему не хватает улыбки
(человек должен быть доброжелательным)

Появляется злая колдунья (чихает и кашляет)

-Ах вы негодники, всех расколдовали, вот я вам устрою, всех запачкаю и заражу ангиной.

Игра «Разбегайка»

Ход игры:

Дети под музыку бегают (бег врассыпную). Ангина пытается их догнать.

Ведущий:

-Ничего ты с нами не сделаешь, потому что мы занимаемся спортом и закаляемся.

Колдунья:

-Тогда я заражу ваших гостей (чихает на гостей).

Ведущий:

Дети надо выручать гостей давайте назовем что мы делаем для того чтоб быть здоровыми и злая колдунья сама исчезнет

Дети называют, что нужно делать для того, чтоб быть здоровыми.

-Чистить зубки.

-Делать зарядку.

-Руки перед едой мыть.

-Физкультурой заниматься.

-Принимать полезную пищу и т.д. (колдунья исчезает)

Айболит хвалит детей

И чтоб вы были еще здоровее, я приготовил для вас «витаминки»?

(дети угощают гостей гостей)

Ведущий: Вот и закончилось наше путешествие. Будьте всегда здоровы и счастливы!