

Сценарий праздника «День здоровья» для детей младшего дошкольного возраста.

Воспитатель: Новикова Г.М.

Цель. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, беречь своё здоровье. Развивать ловкость, быстроту.

Ход развлечения.

Воспитатель: Здравствуйте ребята, я очень рада вас видеть на нашем празднике «День здоровья». Я хочу узнать, а кто собрался на нашем празднике. Сейчас я буду задавать вопрос, а вы мне будете отвечать.

- Вы добрые?
- Вы смелые?
- Вы ленивые?
- Вы трусливые?
- Вы зарядку каждый день делаете?
- Вы природу любите?
- На занятиях кричите?
- На утренниках молчите?
- Настроение весёлое?

Воспитатель: Молодцы на все вопросы ответили. Ой, а к нам кто-то идёт. (Под музыку входит воспитатель, переодетый в простуду)

Простуда: Я противная простуда, и пришла я к вам оттуда, Я всех кашлем заражу, я всех чихом награжу.

Как подую я на вас, как закашляю сейчас.

Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу.

Воспитатель: Ничего у тебя простуда не получится, потому что наши дети ведут здоровый образ жизни: каждый день делают зарядку, каждую неделю у нас проходят физкультурные занятия, делают массаж. Давайте покажем простуде, как мы делаем зарядку.

Простуда: Ой, а можно я с вами тоже буду делать зарядку?

Воспитатель: Да, можно.

Зарядка

Дети под песню «Зайцы встали по порядку, зайцы делают зарядку» выполняют гимнастические упражнения.

Воспитатель: Теперь давайте хором скажем слова, которые мы говорим в конце зарядке.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!!!

Воспитатель: А сейчас мы покажем простуде, как мы делаем массаж.

Чтобы не зевать от скуки,
Постучим и тут, и там,
Встали и потеряли руки,
И немного по бокам.
Хлоп-хлоп-хлоп.
Щеки заскучали тоже?
Чуть нагнулись, ровно дышим
Мы и их похлопать можем.
Хлопаем как можно выше.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Воспитатель: А теперь ребята давайте еще и спину помассажирuem.

Массаж спины.

Дождик бежит по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!
Дома, дома посидите -
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!
Дождик бежит по крыше -
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше -
Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом
и похлопывать друг друга по спине

Постукивание пальчиками.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладошками.

Простуда: Какие вы молодцы, что каждый день делаете зарядку, массаж. А я вам хочу загадать спортивные загадки.

1. Любого ударишь
Он злиться и плачет

А этого стукнешь
Он радостно скачет (*мяч*)
2. Я его кручу рукой
И на шеи и ногой
И на талии кручу
И ронять его хочу (*обруч*)
3. Воздух режет ловко- ловко
Палки справа, слева – палка
Ну а между них верёвки
Это длинная ... (*скакалка*)
4. Руки врозь. А ноги вместе
Бег, потом прыжки на месте
Рассчитайся по порядку
Утром делам Зарядку.

Воспитатель: Чтоб здоровыми остаться надо правильно питаться. Я сейчас вам буду задавать вопросы, а вы будете отвечать.

Каша вкусная еда, это нам полезно?
Лук зелёный иногда, это нам полезно?
В луже грязная вода, это нам полезно?
Щи отличная еда, это нам полезно?
Мухоморный суп всегда, это нам полезно?
Фрукты просто красота, это нам полезно?
Немытых ягод иногда, это нам полезно?
Сок, компот иногда, нам полезно?
Съесть мешок большой конфет, это вредно дети?
Только вкусная еда, на столе у нас всегда.
А раз полезная еда, будем мы здоровы?

Воспитатель: А сейчас мы тебе простуда покажем, как мы на занятиях по физкультуре и на прогулке играем в подвижные игры. И какие мы ловкие, смелые, быстрые.

Подвижные игры «Солнышко и дождик» (группа 3-4 года)

Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: Дети сидят на стульях, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит: «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает, и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь перестал!».

Правила:

1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».
2. Бегут домой на сигнал «дождь пошел!».

«Самолёты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать».

Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

Простуда: Да, вижу не смогу я вас заразить кашлем. Надо мне уходить к другим ребятам, которые не делают зарядку, не занимаются спортом.

Воспитатель: Простуда, не надо чтобы другие дети болели. Лучше оставайся с нами и поиграй и потанцуй.

«Зайцы стали на зарядку»

1 куплет

Зайцы встали по-порядку, *упражнения для шейного отдела (наклоны головы вперед-назад, вправо-влево)*

Зайцы делают зарядку,

Саша тоже не ленись-

На зарядку становись.

Припев:

Прыг-скок, руки вверх *2 прыжка на месте, руки вверх*

Прыг-скок, руки вниз *2 прыжка на месте, руки вниз*

А теперь давай, дружок, подтянись. *поднять руки вверх и встать на носочки*

(повторить 2 раза)

2 куплет

Рядом ежик травку топчет, *марш на месте с высоко поднятыми коленями*

Заниматься с нами хочет.

Будем с ежиком шагать,

Выше ноги поднимать.

Припев:

Топ-топ, шаг вперед, *шагаем вперед*

Топ-топ, шаг назад. *шагаем назад*

А теперь в ладошки хлопнуть

Встали и стоят.

(повторить 2 раза)

Проигрыш (пружинка)

3 куплет

А лягушки на кувшинке *«мячик» на месте, руки как у лягушек*

Дружно выпрямили спинки,

Ставят лапки на бока *руки поставить на пояс*

И качаются слегка. *наклоны в стороны*

Припев:

Кач-кач, вправо, влево, *наклоны корпуса в стороны*

Кач-кач, влево, вправо.

Вот такая лягушачья *повороты корпусом в стороны*

И зарядка, и забава.

(повторить 2 раза)

Проигрыш: прыжки на месте

Воспитатель: Ну вот наш праздник и подошел к концу. Вам было весело, все понравилось?

А напоследок я скажу, что самое главное для взрослых и малышей – это беречь свое здоровье!!!