Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад третьей категории № 16 «Аленка» с. Круглое

**Развлечение для детей**

**старшего дошкольного возраста**

 **«День здоровья»**

**Подготовили:** Борисенко И.А. воспитатель первой квалификационной категории.

Шаповалова А.А. воспитатель первой квалификационной категории.

2023г.

с.Круглое,

 Азовский район

**Развлечение для детей старшего дошкольного возраста**

**«День здоровья»**

**Цель:** повышение интереса детей к физической культуре и здоровому образу жизни посредством использования здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

*Обучающие:*

* совершенствовать физические качества быстроту, ловкость, выносливость;
* закреплять культурно-гигиенические знания детей;
* формировать потребность в двигательной активности;

*Развивающие*

* Развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость)

*Воспитывающие*

* воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
* воспитывать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
* воспитывать любовь к спорту, физической культуре.
* воспитывать интерес и желание заниматься физ.культурой, вести здоровый образ жизни.

**Форма организации**: совместная деятельность педагога с детьми.

**Методы и приёмы:** словесные, практические, здоровьесберегающие технологии.

**Оборудование:**

* аудиозаписи для игр и эстафет;
* тюбик зубной пасты – 2шт.;
* лейка – 2шт.;
* корзина для мусора –2шт.;
* туннель – 2 шт.;
* обручи;
* канат;
* мешочки с песком;
* муляжи продуктов;

**Ход развлечения:**

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

- Кто скажет, что значит «быть здоровым?».

(ответы детей: 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).

**Воспитатель:**  Ребята, мы свами живем на Донской земле, а она издавна славится здоровыми и сильными людьми, прославлена подвигами и славой наших предков. И мы с вами не можем их подвести. Мы должны вырасти такими же сильными, ловкими и здоровыми. А для этого нужно много знать о здоровье, и как его сохранить, а самое главное нужно заниматься спортом. 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. Пора начинать.

**Воспитатель:**

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

**Воспитатель:**

 Я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! Я предлагаю название команд: Команда *«Почемучек» и «Теремок»*

Ну что команды давайте поздороваемся друг с другом.

**Игра «Давайте поздороваемся»**

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

**Воспитатель:** Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать

**Ритмический танец**

**Воспитатель:** молодцы, отлично размялись.

*Входит Доктор*.

**Доктор:** Здравствуйте! Меня зовут доктор Здоровейкина. Мне сказали, что у вас сегодня будут соревнования, а перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

**Воспитатель.** Отлично доктор. Осмотрите наших ребят.

Проводит осмотр детей.

**Доктор:**  Какие вы здоровые дети! Выглядите отлично. Очень я довольна осмотром! А чтобы вы были такими же здоровыми и крепкими: занимайтесь спортом и принимайте витамины.

А как выглядит больной человек? Давайте вспомним признаки. Я буду называть, как выглядит части тела у здорового человека, а вы должны не только ответить, как они выглядит человека, который болен, но и поймать мяч.

**Отвечайте:**

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека.

Дети отвечают – грустные *(отвечают и ловят мяч)*,

Голос звонкий, а у больного человека?

*(дети –тихий)*,

Нос сухой, а больного человека?

*(дети – мокрый)*,

Глаза счастливые, а у больно человека?

*(Дети – несчастные)*

Настроение хорошее, а когда человек болен?

*(дети – плохое)*

Вот мы с вами вспомнили признаки здорового человека и больного. Как только почувствуете признаки больного человека срочно ко мне на прием. В обществееных местах всегда пользуйтесь маской. Ну а сейчас я спешу к другим детям. Можно начинать соревнования! До свидания!

*Доктор уходит.*

**Воспитатель:** Ну, что, ребята можем начинать.

*Неожиданно появляется Простуда*

**Простуда:** Ну, че ушла докториха? (Начинает чихать и кашлять).

**Воспитатель:** Вообще когда Вы чихаете и кашляете нужно прикрывать рот рукой или носовым платочком. И вообще кто Вы такая?

**Простуда:** Как вы не знаете кто я?

Я Болейкина Простуда

И пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу.

Будете вы все болеть.

А я радостно смотреть.

**Воспитатель:** Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь ли, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

 (ответы детей: соблюдаем режим дня, правильно питаемся, гуляем на свежем воздухе, моем пуки перед едой).

**Воспитатель:** А ещё наши ребята делают зарядку, играют в разные подвижные игры и эстафеты. Сейчас мы это тебе докажем. Ребята готовы

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Да, кстати Болейкина Простуда можешь и ты принять участие в эстафетах.

**Простуда:** Нет, нет и нет. Я лучше со стороны посмотрю, как вы над детьми издеваетесь.

**Воспитатель:** Ну что ж твое дело. Только здесь не чихать и не кашлять. Понятно. Вот возьми маску. Ребята готовы?

**Воспитатель:** Любим мы с ребятами.

В эстафеты играть

Прыгать, бегать, зажигать.

Зубы — как цветы на грядке,

Помни! и без лишних слов.

Содержи их все в порядке

Садовод своих зубов!

**1 эстафета «Передай зубную пасту»**

Участники выстраиваются в колонну, у первого участника в руках зубная паста, по сигналу первый участник начинает передавать зубную пасту через левую сторону, как только зубная паста доходит до последнего участника, он возвращает ее с правой стороны. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Воспитатель:** Рано утром каждый день

Умываться нам не лень

**2 эстафета « Мойдодыр»**

Участники выстраиваются в 2 колонны. Первый участник бежит до воспитателя, воспитатель стоит с лейкой. Имитация умывания. Возвращается к себе в команду передав эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

**3 эстафета: «Полезно — вредно!».**

На противоположной стороне лежат полезные и вредные продукты. Игроки первой команды преодолевая препятствие (пролезая под дугами, должны принести полезные для здоровья продукты, а вторая команда — вредные (муляжи).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, вы здорово справляетесь с заданиями!

**Простуда:** Стоп, стоп, стоп! Ну, подумаешь, я бы тоже так смогла, а вот в мою игру поиграйте? Посмотрю, какие вы умные?

**Игра «Да и нет»**

Вас прошу я дать ответ:
Это правда или нет?
Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,
Со спортом надобно дружить?

Хочешь самым крепким стать?
Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов -
Будешь сильным и красивым?

Каша - вкусная еда.
Это нам полезно?

Лук зеленый иногда
Нам полезен, дети?

В луже грязная вода
Нам полезна иногда?

Щи - отличная еда.
Это нам полезно?
Мухоморный суп всегда…
Это нам полезно?

Фрукты - просто красота!
Это нам полезно?

Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки?

Съесть мешок большой конфет
Это вредно дети?
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!

А раз полезная еда -
Будем мы здоровы?

**Воспитатель:** Ну что Простуда, справились наши детки?

**Простуда:** Ну ладно, справились!

**Воспитатель:** Тогда продолжаем наши соревнования!

**4 эстафета**: **«Дорожка с препятствиями»**

Первый игрок прыгает из обруча в обруч и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом.

**Воспитатель:** Ребята, казаки с малых лет приучали своих детей ловкости, меткости, силе, сноровки и сейчас я предлагаю вам игру.

**5 эстафета:** **«Попади в цель».**

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

**Воспитатель:** Ну, самой любимой забавой была игра перетяни канат

**6 эстафета: «Перетяни канат».**

**Простуда:** Да, теперь я поняла, что вас не так легко заразить. Ладно мне пора, пойду в другой детский садик, буду там заражать. А может попробую заняться спортом, счастливо оставаться!

*Уходит.*

**Воспитатель:** На этом наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом и будьте здоровы!

**Воспитатель:** Мы со спортом крепко дружим,

Спорт для всех нас, очень нужен,

Спорт – здоровье, спорт – игра.

Скажем спорту мы - УРА!

**Вбегает доктор.** Где она?

**Воспитатель:** Кто?

**Доктор:** Мне поступил срочный вызов, что к вам отправилась Простуда Болейкина. Я очень за вас переживала и сразу же примчалась.

**Воспитатель:** Не волнуйтесь, доктор у нее ничего не получилось и она ушла.

**Доктор:** Ну тогда хорошо! Но я вам еще раз дам совет.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомните здоровье-

В магазине не курить!

**Я дарю вам книгу полезных советов «Здорово здоровым быть!».**

**Воспитатель:** Вот и закончился наш веселый праздник. Вам понравилось?

Ну, а мы желаем вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!