

**МБДОУ «Новоалександровский детский сад»**

**Сценарий Дня Здоровья  
в средней группе  
«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Подготовила и провела:  
Голофаст Ж.А.**

**Новоалександровка**

**2020**

Цель: Продолжать формировать знания детей о здоровом образе жизни и содействии физическому развитию детей.

## **УТРО.**

### **1.Беседа: Тема: «Что такое режим дня?»**

Цель: закрепить понятие «режим дня»; расширить знание детей о том, как важно соблюдать режим дня.

- Дети, как вы думаете, что такое *режим?* (*суждение детей*). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы. **Режим** помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

**Режим дня** — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное *правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори, не будете знать!»* Ребята, с чего начинается ваш день? Что вы делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (*ответы детей, дополнение воспитателя*).

А теперь проверим, как вы усвоили нашу беседу, поиграем в игру "**Разложи по порядку**" Дети по одному и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

(*По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнения гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.*)

## **Утренняя гимнастика**

### **Водные процедуры.**

Цель: продолжать способствовать накоплению у детей конкретных представлений о свойствах воды; продолжать учить детей умываться, пользоваться полотенцем; закреплять культурно-гигиенические навыки; воспитывать аккуратность при работе с водой.

Водичка, водичка, умой моё личико

Чтобы глазки блестели, чтобы щёчки краснели

Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!

### **Завтрак (формирование КГН за столом)**

Цель: продолжать учить детей вести правильно себя за столом во время приёма пищи (сидеть ровно, не качаться на стуле, не спешить и не разговаривать с набитым ртом); воспитывать культурное поведения за столом, аккуратность.

## **ДЕНЬ**

### **НОД: «Где прячется здоровье»**

Цели:

- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;
- развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение;
- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

- Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово «здравствуй». Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй». Цель: создание положительного эмоционального климата в группе; снятие эмоционального напряжения, психологического барьера с помощью тактильных ощущений (прикосновений).

Для детей 3-4 лет.

Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:

- Доброе утро, глазки! (касаемся глаз кончиками пальцев) Вы проснулись? (хлопки в ладоши)
- Доброе утро, носик! (дотрагиваемся до кончика носа) Ты проснулся? (хлопки в ладоши)
- Доброе утро, ушки! (касаемся кончиками пальцев обоих ушек) Вы проснулись? (хлопки в ладоши)
- Доброе утро, ротик! (касаемся указательным пальцем губ) Ты проснулся? (хлопки в ладоши)
- Доброе утро, ручки! (кистями обеих рук делаем «фонарики») Вы проснулись? (хлопки в ладоши)
- Доброе утро, животик! (круговое поглаживание ладонью по животу) Ты проснулся? (хлопки в ладоши)
- Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись! (руки наверх, потянулись)

-Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего Солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется **«Правильно, правильно, совершенно верно»**.

- Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли? (Да)

1. Чтоб расти и закаляться  
Надо спортом заниматься
2. Будет пусть тебе не лень  
Чистить зубы 2 раза в день
3. Чтобы зубы не болели  
Ешь конфеты-карамели
4. Если выходишь зимой погулять  
Шапку и шарф надо дома оставлять
5. Фрукты и овощи перед едой  
Тщательно, очень старательно мой.
6. Вовремя ложись, вставай  
Режим дня ты соблюдай
7. Вот еще совет простой  
Руки мой перед едой
8. От мамы своей быстро вы убегайте  
Ногти свои ей подстричь не давайте.
9. Платочек, расческа должны быть своими  
Это запомни и не пользуйся чужими.
10. Если на улице лужа иль грязь  
Надо туда непременно упасть.

- Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)

- Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать *личную гигиену*.

Открывает 1-ый лучик солнышка здоровья.

- А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

- Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

- 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открывает 2-й лучик.

Воспитатель: Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

### **Дыхательная гимнастика «Буря в стакане»**

- А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице?

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

- Ребята, а что будет, если организму не будет хватать витаминов? (Если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И поэтому будут прилипать всякие болячки, и с ними будет трудно бороться).

- Как вы думаете, где можно взять витамины? (Продуктах питания, овощах и фруктах).

- Молодцы! Ребята, а вы знаете стихи о витаминах? (нет) Ну тогда я вам расскажу:

1. Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

2. Витаминкой В назвали

Строго-настрога сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

3. Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони...

Витаминкой С зовусь

И живу в лимоне.

4. Мы на солнышке лежали

Витамин Д принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

### **Дидактическая игра «Полезно - вредно»**

- А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

- Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

- А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они? (Полезные, витаминные).

- Именно так называется наш следующий лучик - *витаминная еда*.

Открывает 3-й лучик солнышка здоровья.

- У нашего солнышка уже открыты 3 луча.

- А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

- А вы любите делать зарядку?

Воспитатель: Давайте мы сейчас покажем, как мы умеем делать зарядку.

### **Проводится комплекс гимнастики под музыку.**

- Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? (Сила укрепляет здоровье человека).

- Правильно. Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – *физические упражнения и спорт*.

Открывает 4-й лучик.

- чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку, не забывать мыть руки

Все правильно. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

- Хорошее настроение – вот название пятого лучика.

Открывает 5-й лучик.

- ну а 6-й лучик –это то, о чём мы говорили с вами утром.(Ребята вспоминают о чём,говорили).

Правильно,ребята,это режим дня.

Воспитатель: Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады. Ведь правда, ребята? Теперь вы знаете, как найти и сберечь свое здоровье?

Воспитатель: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

6-й лучик: режим дня.

- Друзья, если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокойна, что ребята из средней группы будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких.

### **Гимнастика для глаз**

#### **«Снежинки»**

Мы снежинку увидели,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

### **Гимнастика для горла**

#### **«Ворона»**

Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону поворачивает . И всюду слышно её карканье . Дети произносят протяжно " ка - а - а - ар " ( 5 - 6 раз ).

### **Рассматривание иллюстраций «Зимние виды спорта»**

Цель: уточнить представления детей о разных видах спорта, самом понятии «спорт»; о том для чего люди занимаются спортом и физкультурой;

### **Физкультурный досуг «Зимние забавы»**

**Цель:** укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений.

#### **Задачи:**

1. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия.
2. Прививать детям любовь к спорту и физкультуре, интерес к спортивным соревнованиям.
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях.

4. Развивать у детей внимание, ловкость, координацию движений, быстроту, меткость, выносливость, смелость при выполнении упражнений, умение действовать по сигналу.
5. Воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи. Воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми, отзывчивость, умение согласовывать свои действия, работать в команде.

**Оборудование:** 2 рукавички, снежки по количеству участников, 2 лопатки, 2 корзины, 2 ведёрка, 2 фитбола, 2 ледянки, пирамидки, зефир по количеству участников.

**Ход развлечения:**

Ведущий:

Здравствуйте, ребята. На улице зима. Много снега. Можно поиграть и повеселиться. Вы готовы к **зимним забавам?**

Дети: (да)

Ведущий: Но сначала я хочу, ребята, проверить, насколько вы внимательны и как много знаете о зиме.

Проводится **игра «Доскажи словечко»**

С неба тихо, как во сне,

Падает на землю ... (*снег*).

И летят пушинки –

Белые ... (*снежинки*).

На дорогу, на лужок

Тихо падает ... (*снежок*).

Словно в белый пуховик

Нарядился ... (*снеговик*).

На дороге, посмотри –

С красной грудкой... (*снегири*)!

Ведущий: Молодцы. Ребята, а вы любите зиму?

Дети: (да)

Ведущий: За что вы её любите? Поделитесь? (можно кататься на коньках, лыжах, санках, играть в снежки и лепить снеговика).

Ведущий:

Давайте ребята мы с вами слепим снеговика.

В круг вставайте, детвора,

Будет вам сейчас игра!

(дети встают по кругу)

**П/И: «За окном как пушок, выпал беленький снежок!»**

Ведущий вместе с детьми проговаривают слова:

За окном, как пушок, выпал беленький снежок, (идут по кругу шагом

А подул ветерок, закружился наш пушок! переходят на бег в рассыпную,

И на землю опустился, лёг снежок и притаился! приседают, ложатся на бок

Как подую, 1,2,3 снова в круг скорей беги! ведущий дует, дети собираются в круг)

Повтор игры 2 - 3р. с одним и двумя кругами (круг девочек и мальчиков)

Ведущий: Начнем наши соревнования, разделимся на **две команды:** команда «**Снежинок**» и команда «**Льдинок**».

(Построение друг за другом по командам)

Ведущий: Пора проверить, какие вы, ребятки, быстрые и ловкие!

1 конкурс: «Горячая рукавичка»

Команды стоят в колонну по одному, по сигналу стартуют, огибают стойку и бегут к своей команде, передают рукавичку другому участнику эстафеты.

Ведущий: Молодцы вы все, ребята! Отгадайте-ка, **загадку**.

Снежный шарик сделать можно,

Это ведь совсем не сложно!

Лепим мы не пирожки:

Для игры нужны -.....( снежки!)

Посмотрите сколько у меня снежков. Будем мы в снежки играть, ловко их переносить.

## 2 конкурс: «Кто быстрее перенесет снежок»

Пронести на лопатке снежный комочек и положить в корзинку. У линии старта передают эстафету, передают лопату.

Ведущий: Молодцы, ребята! Много снежков собрали, вот сейчас они нам и пригодятся, чтобы проверить, кто самый меткий!

Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Никогда не унывай!

В цель снежками попадай!

## 3 конкурс: «Попади снежком в цель»

Перед вами ведро, в которое вы собрали снежки. По сигналу каждый берет один снежок из ведра, бросает в цель (фитбол) и бегом в конец колонны. У кого снежков в корзине больше, та команда победитель.

*«Раз – два! Не зевай! И снежки скорей метай!»*

Ведущий: Молодцы! Меткие ребята! Девочки – внимание! Мальчики – внимание! Есть для вас одно, веселое задание!

## 4 конкурс: «Лыжи»

Скольжение на лыжах, с гимнастическими палками в руках от линии старта до финиша, кто быстрее.

Ведущий: Продолжаем наши зимние забавы.

## 5 конкурс: «Прокати ледянку со снежком»

К ледянке привязана веревочка, на нее положить снежок, надо пройти, волоча за собой «ледянку» так, чтобы снежок не слетел.

## 6-й конкурс: «Хоккей»

Ведущий:

Клюшки есть и есть ворота,  
Да и с шайбой всё о`кей!

Эта разновидность спорта

Называется - «Хоккей!»

Каждой команде необходимо провести шайбу до ориентира и обратно, передавая эстафету следующему. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старт-финиш.

Ведущий: А вы, ребята смелые,

Ловкие, умелые,

Дружные, послушные

Смешные, добродушные.

Не устали, а взбодрились.

Пора праздник завершать,

Зимние забавы прекращать!

А ребят всех, сладкими призами угощать!

Ведущий: Ребята, вы все - молодцы! Были очень активны, замечательно справились со всеми заданиями. Примите от меня съедобные снежки! *(угощаю всех зефиром)*

## **Прогулка**

### **Наблюдение за солнцем**

Цель: уточнить знание детей о влиянии солнца на жизнь человека; развиваем наблюдательность, любознательность; рассказать детям о влиянии солнца на здоровье человека; развивать активный словарь детей.

**Подвижные игры «БЕРЕГИСЬ, ЗАМОРОЖУ»** (Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. *«Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу»*, - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».)

### **«Не будите медведя»**

- Как на горке - снег, снег,

И под горкой - снег, снег,

И на елке - снег, снег.

А под снегом спит медведь.

Тише, тише... Не шуметь.

Во время произнесения текста игроки идут к «берлоге», имитируя скольжение на лыжах. По сигналу взрослого: *раз-два-три – лови!* Ребята стараются убежать от «проснувшегося» медведя и вернуться на линию старта.

**Обед.**

**Подготовка ко сну. Сон**

Цель: чтение перед сном. Прочитать сказку по выбору детей. Успокоить и подготовить детей ко сну.

**Подъём. Взбадривающая гимнастика.**

Цель: активизировать детей после дневного сна; настроить их на активную рабочую деятельность; развиваем физические способности; учить согласовывать движения со словами текста.

### Комплекс гимнастики после сна «СНЕГОВИК»

**1. В кроватках**

Раз и два, раз и два *имитируют лепку снежков*

Лепим мы снеговика.

Мы покатаем снежный ком, *поочередно проводят по шее справа и слева*

Кувыркком, кувыркком! *проводят пальцами по щекам сверху вниз*

Мы его слепили ловко, *растирают указательными пальцами крылья носа*

Вместо носа есть морковка,

Вместо глазок – угольки, *прикладывают ладони ко лбу и «козырьком» и растирают*

Ручки – веточки, нашли, *трет ладонями друг о друга.*

А на голову – ведро, *указательными и средними пальцами растирают точки перед ушами и за ними*

Посмотрите, вот оно! *кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.*

**2. Возле кроваток (сидя на стульчиках)**

- «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,

- «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

**С/р игра «Магазин полезных продуктов»** Цель: закрепить знания воспитанников о полезных для здоровья продуктах питания; развивать волевое взаимодействие, диалогическую речь.

**Чтение стихотворения «Про девочку, которая плохо кушала»**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?  
- Ничего, мамулечка!  
- Сделай, девочка, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
- Не могу, мамулечка!  
Мама с бабушкой в слезах -  
Таёт Юля на глазах!  
Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна!  
А тебе скажу, девица:  
Все едят - и зверь и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жуёт овес.  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают,  
Утром завтракает Слон -  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке ужинает Крот.  
Обезьянка ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр швейцарский  
Любит Мышь...  
Попрощался с Юлей врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

### **Лепка «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

**ИТОГ ДНЯ.** Беседа «Как прошёл сегодняшний день в детском саду»

**Анкетирование родителей «Ваш здоровый образ жизни»**

## План мероприятий, посвящённых дню здоровья, в средней группе

### УТРО.

- 1.Беседа: Тема: «Что такое режим дня?»
- 2.Утренняя гимнастика
- 3.Водные процедуры
- 4.Завтрак (формирование КГН за столом)

### ДЕНЬ

5.НОД: «Где прячется здоровье»:

- Игра на закрепление знаний о здоровье «Правильно, правильно, совершенно верно».

- Дыхательная гимнастика «Буря в стакане»

- Дидактическая игра «Полезно - вредно »

- Дидактическая игра " Разложи по порядку"

6.Рассматривание иллюстраций «Зимние виды спорта»

7.Гимнастика для глаз «Снежинки»

8. Гимнастика для горла «Ворона»

9.Физкультурный досуг «Зимние забавы»

10.Прогулка.

- Наблюдение за солнцем.

- П/и «Берегись,заморожу», «Не буди медведя»

11 Обед (формирование КГН за столом)

12.Подготовка ко сну. Сон

### ВЕЧЕР

13. Подъём. Взбадривающая гимнастика «Снеговик».

14.Полдник

15. С/р игра «Магазин полезных продуктов»

16. Чтение стихотворения «Про девочку, которая плохо кушала»

17. Лепка «Овощи и фрукты – полезные продукты»

18. Анкетирование родителей «Ваш здоровый образ жизни»