



Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
(дошкольный уровень)

Материал

городского конкурса методических разработок

«Расти здоровым, малыш!»

Номинация «Лучший сценарий праздника»

Образовательная область: социально-коммуникативное, познавательное,
физическое развитие

Методическая разработка мероприятия

Развлечение «День здоровья с тетушкой УХ»

Подготовили:

Козлова Марина Васильевна, воспитатель

Гольцова Юлия Сергеевна, воспитатель

Бийск, 2024

Цель: создание условий для формирования элементарных валеологических знаний у детей через игровую деятельность и умение применить их для своего оздоровливания.

Задачи:

- закреплять культурно-гигиенические знания детей;
- развивать двигательные навыки;
- воспитывать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: ноутбук, запись музыкальных произведений, картинки полезных и вредных продуктов питания с магазина, часы, спортивный инвентарь: конусы, дуги, обручи

Ход мероприятия:

Ребята, каждое утро мы говорим друг другу: «Здравствуйтесь», чтобы у нас весь день был добрым, чтобы у нас было хорошее настроение.

Здравствуйтесь — это не только слово, а пожелание здоровья!

Давайте поздороваемся друг с другом и пожелаем здоровья.

Ведущий: Молодцы, ребята. Сегодня у нас праздник «День здоровья».

Быть здоровым – это значит, никогда ничем не болеть.

Ребята, к нам пришло письмо из детского сада «Здоровичок». Вы хотели бы узнать, о чем в нем говорится? Но чтобы его открыть, нам нужно отгадать загадку:

Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна,

Позовешь меня, бегу,

От болезней сберегу. *ответ детей(вода)*

-Молодцы ребята, теперь мы можем открыть и прочитать письмо

Ведущий читает письмо.

Здравствуйтесь, ребята. У нас в саду произошла беда. Дело в том, что у нас поселилась тетушка Чих. Эта вредная и злая тетушка кашляет и чихает на детей, поэтому мы часто болеем и не посещаем детский сад. Тетушка Чих хочет приехать в гости к вам детский сад. Мы просим вас помочь нам, рассказать тетушке Чих о том, что такое здоровье, и как хорошо быть здоровым и не болеть. Вы поможете нам? - *ответ детей «Да» (Приложение I)*

Ведущий: - Ребята, пока мы ждем тетушку Чих, мы с вами успеем подготовиться и немного зарядимся на здоровье.

Ведущий: Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день!
У нас все по распорядку!
Ну-ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику «Солнышко лучистое» (Приложение 2)

Неожиданно появляется Тетушка Чих

Тетушка Чих: Ой, я так спешила, бежала. А на зарядку опоздала.

Ведущий: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети: Нет.

Тетушка Чих: Как не знаете? Я противная простуда. И пришла я к вам оттуда (*показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять*)
Всех я кашлем заражу, Всех я чихом награву.

Ведущий: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная тетушка Чих, мы подготовились к встрече с тобой, мы зарядились на здоровье.

Будем мы всегда здоровы! Закаляться мы готовы. И зарядку выполнять, бегать, прыгать и скакать.

Тетушка Чих:

Как подую я на вас, как закашляю сейчас, всех болезнью заражу, и микробом награву.

Ведущий:

Ничего, тетушка Чих, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми? (*Ответы детей*).

Тетушка Чих: Неужели у меня не получится никого заразить?

Ведущий: Не получится. Ребята давайте докажем тетушке Чих, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

Тетушка Чих: Ну что же я проверю ваши знания, а кто ничего не знает того я кашлем награву (*кашляет и чихает*).

Ведущий: Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем тетушке Чих, что мы знаем о здоровье! (*Приложение 3*)

Вас прошу я дать ответ это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться?- *ответы детей*

Никогда чтоб не хворать, надо целый день проспаться?- *ответы детей*

Если хочешь сильным быть, со спортом надобно дружить?- *ответы детей*

Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать!- *ответы детей*

Ешь побольше витаминов, будешь сильным и красивым?- *ответы детей*

Тетушка Чих: - Ой, подумаешь, знают они все, а давайте поиграем в мою игру и проверим, можно ли вам доверять в вопросах покупок.

Игра «Полезные и неполезные продукты» (картинки продуктов питания с магазина: чипсы, лимонады, колбасы, мясо, рыба, творог и т. д.) *дети называют полезные и не полезные продукты (Приложение 4)*

Ведущий: -А теперь давайте тетушка Чих, в нашу игру поиграем

Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте.

Игра «Похлопаем, потопаем» (Приложение 5)

- Садиться за стол с невымытыми руками.
- Есть быстро, торопливо.
- Обязательно есть овощи и фрукты.
- После еды полоскать рот.
- За столом болтать, махать руками.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Кушать только сладости.
- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Пищу нужно глотать не жуя.
- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.
- Надо всегда облизывать тарелки после еды.

Ведущий: Вот видишь, тетушка Чих, наши дети справились!

А еще, я хочу вас пригласить с нами в путешествие, в страну «Здоровья» Хотите побывать в этой стране? (*ответ тетушки Чих*)

Ведущий: мы с ребятами постараемся рассказать о Здоровье тетушке Чих в волшебной стране. Но до этой страны нужно еще добраться.

В путь дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся (*дети строятся в шеренгу*)

Впереди препятствий много, будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть. Нам придется попотеть (*перестроение в колонну по одному*)

Ведущий: **Первое задание «Чистый воздух» (Приложение 6)**

Ведущий: - Чем мы дышим? Можем ли мы обойтись без воздуха? Давайте это выясним.

Эксперимент: Попробуйте глубоко вдохнуть, закрыв рот и нос ладонью. Что вы ощущаете? Почему вам не удалось долго оставаться без воздуха? Каждая клетка вашего организма начинает протестовать: «Пожалуйста, дайте нам воздух, иначе мы погибнем!». - Откуда в воздухе берется кислород? (Он выделяется растениями). Как воздух влияет на наше здоровье? Чистый воздух — это воздух, насыщенный кислородом. Где дышится легче всего? (В лесу). Почему? (В хвойных лесах содержится много фитонцидов - летучих веществ, которые уничтожают вредные микробы и очищают воздух). Без дыхания жизнь невозможна. Без дыхания тускнеет свет. Дышат птицы, цветы, дышим мы, и я, и ты. *(Иллюстрации к заданию)*

Дыхательная гимнастика с детьми на силу и направленность воздушной струи «Снежинка» (Приложение 7)

Представьте, что на ваши ладошки упали снежинки. Вы полюбовались их красотой, решили отпустить их на волю. Наберите воздух. Сдуйте снежинки с рук *(повторить 3 раза)*

Ведущий: Следующее задание «Спортивное» (Приложение 8)

- Ребята, расскажите, зачем человеку заниматься спортом и закалять свой организм? *(Ответы детей)*

- Какие способы закаливания вам известны? *(Ответы детей)*

- Внимательно посмотрите на эти спортивные принадлежности (мяч, коньки) и определите, для каких видов спорта они необходимы *(Ответы детей)*

Мяч – используется в футболе, баскетболе, волейболе, теннисе и водном поло.

Коньки – нужны для фигурного катания, одиночного фигурного катания, хоккея и конькобежного спорта.

Для поддержания здоровья необходимо заниматься спортом и активно двигаться.

Сегодня мы организуем спортивные эстафеты (Приложение 9)

(Дети будут выполнять задания под веселую музыку)

1. Пройти по дорожке, меняя положения рук.
2. Прыгать из одного обруча в другой.
3. Проползти между дугами.
4. Пробежать змейкой между конусами.

Ведущая: Следующее задание «Поиграем» (приложение 10)

Дети, задумывались ли вы, насколько, важны часы в нашей жизни?

Часы – это не просто механизм, показывающий нам минуты, текущий час, это наш проводник, который помогает организовать день и не терять драгоценные моменты. Они наши помощники в организации дня.

Что же такое режим дня? (это строго установленный порядок дел или расписание в течение дня)

Ребята важно помнить о том, что соблюдение режима дня также полезно для здоровья. Поэтому мы с вами сейчас поиграем в игру «Что сначала – что потом?»

Разложите картинки в правильной последовательности. (Дети раскладывают картинки, рассуждая действия, изображенные на них, выстраивая режимную цепочку).

Чтобы здоровье сберечь и организм укрепить, знает каждая семья, что нужен распорядок дня. Ребята, помните: важно вовремя ложиться спать, А утром не лениться – на зарядку вставать! Чистить зубы, умываться и чаще улыбаться, закаляться, и тогда не страшна тебе хандра.

Тетушка Чих: Ребята как с вами здорово и интересно, оказывается, вы так много знаете о здоровье. Вы меня убедили, что болеть это плохо, я поняла, что здорово быть здоровым и заботится о своем здоровье.

Ведущий: Ребята, если тетушка Чих стала доброй, больше не будет заражать деток простудой, может теперь мы будем ее называть тетушкой Ух- в здоровом теле здоровый дух. (*Тетушка Чих превращается в тетушку Ух*)
(Приложение 11)

Тетушка Ух: Как здорово вы придумали, мне очень нравится! Ой я вам хотела подарить микробов, а они превратились в витаминки, Угощайтесь!!!

Ведущий: Вот и закончилось наше веселое путешествие. Вам понравилось? Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы! До свидания тетушка УХ!!!

Дети уходят в группу!!!