

Филонова Татьяна Евгеньевна,
педагог дополнительного образования,
МАДОУ ЦРР-д/с №23 «Ромашка»,
Ступинского муниципального района Московской области

ПРАЗДНИК «ПОДЕЛИСЬ УЛЫБКОЙ СВОЕЙ!» (В РАМКАХ ВСЕМИРНОГО ДНЯ ЗДОРОВЬЯ)

Аннотация. Представлен опыт работы по формированию у детей среднего и старшего возраста базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, сценарий праздника поможет обобщить знания детей о составляющих компонентах здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, полезные продукты, хорошее настроение, зарядка,

Физкультура, спорт.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: обобщить представление о здоровом образе жизни;

- помочь детям понять, что правильное питание, физкультура и спорт, хорошее настроение - главные составляющие ЗОЖ;

- выполнять физические упражнения четко, дружно;

- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

- создать радостное эмоциональное настроение.

Ход праздника

Дети входят под музыку в зал, рассаживаются.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Предлагаю вам еще раз поздравиться, повторяйте за мной!

Психогимнастика «Здравствуй!».

Цель: объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Здравствуй, солнце ясное!

Здравствуй, утро прекрасное!

Здравствуй, мир вокруг!

Здравствуй, добрый друг!

Мы крепко за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся!

От улыбки нашей солнышко проснется,

Солнышко проснется, детям улыбнется!

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья!

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

- 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.

Ведущий: Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать!

Флешмоб. Если весело живется, делай так!

Ведущий: А теперь, ребятки, отгадайте-ка загадки!

Я начну, а вы кончайте,

Дружно вместе отвечайте:

1. Игра веселая футбол, уже забили первый ... (гол)

2. Вот разбежался быстро кто-то

И без мяча влетел в ... (ворота)

3. В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет (прыжки в воду)

4. На льду я вычертил восьмерку-

Поставил тренер мне пятерку.

Что это за вид спорта? (фигурное катание)

5. Длинная, не палка, быстрая, не галка,

С ней так весело скакать. Что это? (скакалка)

6 Поднимаю еле-еле, две тяжелые...(гантели)

7. Обгонять друг друга рады, ты смотри, дружок, не падай!

Хороши они, мягки, быстроходные ...(коньки)

8. Бьют его рукой и палкой, никому его не жалко

Весело он скачет, а зовется (мячик).

Молодцы, верно отгадали виды спорта и предметы, нужные для занятий спортом!

Подскажите, мне пожалуйста, три основы здорового образа жизни? (гигиена, здоровое питание, физкультура)

Внимание на экран! (серия мультфильма «Азбука здоровья», *Быть здоровым-здорово!*)

Наши малыши тоже знают полезные продукты.

Выходите, расскажите!

Игра «Мяч по кругу» (дети средней группы встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ).

Ведущий: Мы ничуть не унываем,

В новую игру играем.

Мяч по кругу покатился,

А потом остановился.

Ты внимательно смотри,

Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!

Ведущий: Молодцы ребята! Вы знаете, полезные продукты!

А кто расскажет пословицы и поговорки о здоровье, спорте, полезной еде и витаминах? (дети старшей группы)

Дети читают стихи о зарядке и закаливании

- Какова еда и питье – таково и житьё

- Зелень на столе – здоровье на сто лет

- От сладкой еды жди беды

- Обед без овощей – праздник без музыки.

- В здоровом теле – здоровый дух.

Танец Здоровичков!

Но всё же самая главная составляющая здоровья – это хорошее настроение, улыбка, смех, доброта.

Психогимнастика «Ромашка радости» (сначала ромашка грустная, после пожеланий детей радостная)

Грубых слов не говорите, только добрые дарите!

(Ребята, что бы вы могли пожелать всем людям на Земле...)

Дети: Быть здоровыми! Пусть у всех будет дом! Пусть никто не умирает! Пусть все живут дружно! Пусть все будут любимы! Пусть все будут счастливы!

Под музыку неожиданно в зал вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.

Ох: Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

Ах: Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

Ведущий: Кто вы? Как вас зовут?

Ах: Я –Ах!

Ох: Я – О-ох! **Хватается за спину** Ох, как болит!

Ведущий: Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

Ах: Ах, как хорошо!

Ох: Ох, я ударился! У меня бок болит!

Ох падает, Ах пытается поднять его за ногу, потом тащит за руку.

Ах: Да ты сядь, посмотри на детей, может и научишься как стать сильным и закаленным. **Ох садится.**

Ах: Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

Ох: Ох, простужусь!

Ах: А ну, снимай ушанку. Делай со мной зарядку.

Показывает движения: Раз-два! Раз-два! **Ох неумело повторяет.**

Ах: Ничего у тебя не получается, давай лучше поиграем с ребятами.

Игра «Карлики и великаны»

(Дети стоят возле стульчиков или свободно по залу. Если ведущий скажет карлики, все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед; если скажет великаны, все должны подняться на носки и вытянуть обе руки вверх.)

Ведущий обращается к Оху:

Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, легко, без труда!

Ах: Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает всех она!

Ведущий: Делу- время, час –забаве.

Ох и Ах стоят во главе команд. (команды по 5-6 человек)

Ведущий: Начинаем эстафету!

1 эстафета «Принеси шишку» (участник прыгает в обручи по типу «классиков» –один, два, один, два, затем добегают до коробки с шишками, берет шишку и бежит к команде, где кладет шишку в коробку команды)

2 эстафета «Мачеха и Золушка» (в каждой команде первый ребенок – Мачеха, берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается и передает корзину следующему игроку – Золушке. Он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде)

3 эстафета «Сквозь игольное ушко» (Участник бежит, продевает себя через обруч, добегают до ориентира, обегает его, возвращается обратно и продевает снова через себя обруч, добегают до команды и передает эстафету).

4 эстафета «Бюро находок» (со всех участников команды снимается по одному «башмаку» и кладется в кучу у ориентира. По очереди каждый участник команды должен сбегать за своей обувью. Победит та команда, которая быстрее обуется)

Ведущий: Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали.

Ох и Ах: Ребята, вы большие молодцы, мы видели как вы дружно играете, соревнуетесь, какие вы быстрые, ловкие, находчивые. Мы хотим вам подарить вот такую (разводят руками) большую витаминку (показывают большую «витаминку» (круглая или плоская как таблетка).

Ведущий: Что вы, дорогие Ах и Ох. Ваша витаминка хоть и большая, но одна, на всех детей не хватит. Вы её оставьте себе, а ребятам мы подарим вот такие витаминки (на каждую группу подарить «Ревит»).

Вот за праздник ваш веселый

III Международная учебно-методическая конференция
« ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ »

Я вас всех благодарю!

И подарок витаминный

На здоровье вам дарю!

Ох и Ах прощаются с детьми, желают им крепкого здоровья и возвращаются в свою сказочную страну.

Ах и Ох вместе: Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех.

Ведущий: Праздник завершать пора-

Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!.

Дети выходят из зала под музыку.