Сценарий на День здоровья «Если хочешь быть здоров — закаляйся!»

Сценарий для детей. Предназначен для проведения спортивного соревнования в школе, посвященного Дню здоровья. В соревновании допускается участие сборных команд, а так же, возможно разграничение по классам. Требуется заблаговременная подготовка к мероприятию.

Создаются две-три команды, между которыми будут проходить соревнования. Соревнование лучше проводить в спортивном зале или на улице, если позволяет погода. Другие ученики, могут быть в качестве зрителей и болельщиков. Необходимо так же создать группы поддержки для каждой команды, которые заранее готовят танцевально-музыкальные заставки и всевозможные «кричалки». В жюри приглашают учителей по физической подготовке, кандидатов в мастера спорта и других заслуженных людей. Звучит спортивный марш, под который все команды выходят в спортзал и выстраиваются друг против друга.

Ведущий:

— Сегодня всемирный день здоровья. И мы, конечно, не могли остаться в стороне, потому, что у нас здоровые, сильные телом и духом ребята. Они собрались в этом зале, что бы выявить самого смелого, самого ловкого, самого сильного. А мы поддержим их громкими аплодисментами.

— И так, разрешите представить вам команды. Команда (название), капитан команды (Ф. И. О.), ее участники (Ф. И. О.).

(Так объявляется по каждой команде.)

Ведущий:

— Разрешите мне так же представить членов нашего жюри (Ф. И. О. всех). Жюри будет использовать 6-ти бальную систему, в которой 5 баллов — хорошо, 6 баллов — отлично. Каждое задание, в зависимости от сложности, будет ограничено по количеству баллов. Ну что ж, начнем.

(Звучат трубы и команды удаляются на свои места, под звуки спортивного марша.)

Ведущий:

— Задание первое — разминка. От каждой команды приглашается по 8 человек. Каждый участник проходит полосу препятствий с мячом в руках. Мяч нельзя ронять, за это будет сниматься 0, 5 штрафных балла. Как только полоса будет преодолена, участник бегом возвращается к своей команде и передает мяч следующему. Все задание оценивается в 6 баллов, старт по свистку.

(Участники с мячом в руках, должны перепрыгнуть через три препятствия, пройти по гимнастической скамейке, пролезть через три подвешенных покрышки и вернувшись к команде, передать мяч. По окончании соревнования, подводится итог, сколько баллов получает каждая команда.)

Ведущий:

— С пользой для дела, закаляй свое тело! Следующее задание, выявит самых ловких и выносливых ребят. Даже более того, это почти рыцарский турнир. Только соревноваться в нем будут и наши прекрасные дамы. Задание следующее: от каждой команды потребуется две девочки и четыре мальчика. Девочкам необходимо добыть для своей команды четыре бонуса, каждый бонус принесет команде 2 балла. Первый бонус подвешен на канате, второй под гимнастическим козлом, третий на кольцах, четвертый на спортивной стенке. Условие одно, девочке нельзя передвигаться по полу, ее средством передвижения будут мальчики.

(Мальчики могут переносить девочку вдвоем, или по очереди, при этом бонусы должны быть у них в руках. По окончании, объявляют количество собранных бонусов и количество заработанных баллов.)

Ведущий:

— Всем, кто верит в спорт, будет свой рекорд! У каждой команды есть своя группа поддержки, они готовились к этому мероприятию не чуть не меньше остальных и сейчас я хочу предоставить им выступить и подбодрить каждому свою команду.

(Группы поддержки выступают со своими танцевальными номерами. В это время меняются снаряды и устанавливаются другие.)

Ведущий:

— Если хочешь быть здоров закаляйся

Зарядкой утром занимайся

Водой холодной обливайся.

Ну, водой холодной мы, конечно, обливаться не будем, а вот испытание для наших команд предстоит сложное. Вы видите здесь натянутые веревки, под которыми нужно проползти, не задев их. Необходимо набросить пять колец на стержни, пройти сквозь раскачивающиеся боксерские груши и в завершении всего преодолеть канатную дорожку. Чья команда быстрей всех соберется на высоте, у того победа в конкурсе и дополнительные 6 баллов.

(При проведении данного конкурса необходимо соблюдать меры безопасности. Канатная дорожка должна быть расположена не выше 2 метров от земли, и внизу расстелены маты. Необходимы помощники, раскачивающие боксерские груши. По окончании конкурса подводятся итоги, и выявляется лидирующая команда.)

Ведущий:

— Самое время померяться силой капитанам команд. Конкурс простой, состоит из двух этапов. На первом этапе каждому капитану будут выданы определенные вещи. Они должны будут рассказать, что это за вещи и каким образом применяются. Задание в 5 баллов. Второй этап силовой, сидя на бревне, капитаны сразятся друг с другом при помощи мешков набитых ватой. Задание так же на 5 баллов. Таким образом, победивший капитан сможет подарить своей команде 10 баллов.

(Проведение конкурса капитанов следует оформить музыкально. И после выступления каждого необходимо вставить заставки группы поддержки. В конце подводится итог.)

Ведущий:

— Мы благополучно добрались до последнего испытания. Этот конкурс выявит самую слаженную команду, умеющую работать вместе и дружно. Задание несложное, будем строить самый высокий замок из предоставленного нам материала. Задание на 6 баллов.

(Строиться замок из кубиков или других фигур. Выигрывает команда, построившая самый высокий и ровный замок.)

Ведущий:

— Закончилось соревнование, каждая команда набрала определенное количество баллов. Сейчас жюри подведет итог и таким образом определится команда победительница.

Команда, набравшая, наибольшее количество баллов становится победителем. В ее часть звучат фанфары, каждому участнику дарят значок, или флажок со спортивной символикой. Выстреливают хлопушки с конфетти, а также делают фото и вывешивают на школьной доске новостей.

**Сценарий спортивный для летнего лагеря - День здоровья "О, спорт — ты мир!"**  
  
**Цели:**  
  
\* укрепление здоровья обучающихся;  
\* пропаганда здорового образа жизни.  
  
Оборудование: музыкальное сопровождение; канат; мешки; воздушные шары; скакалка с привязанным мешочком песка; грамоты.  
  
**План проведения Дня Здоровья**  
  
1. Конкурс пословиц и поговорок о здоровье “От А до Я” (1–11 класс)  
  
2. Конкурс плакатов “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”  
  
3. Конкурс “Реклама спорту” (8–11 класс)  
  
4. Конкурс буклетов “За здоровой образ жизни!”  
  
5. Спортивно-развлекательная программа “О, спорт – ты мир!” (8–11 класс)  
  
6. Проведение классных часов “Азбука Здоровья!” (1–11 класс)  
  
7. Проведение уроков физической культуры “Восхождение на Эверест”.  
  
**ХОД ПРАЗДНИКА**  
  
- Добрый день, дорогие друзья! Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что мы умеем делать. И не важно, кто станет победителем в этом шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное –  
  
Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать  
И сноровку доказать.  
  
Этой встрече все мы рады  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно.  
  
Чтобы провести соревнованье,  
Вам нужен опытный судья.  
Такое видно уж призванье –  
Судьей, конечно, буду я.  
  
И еще хочу добавить  
И арбитра вам представить  
(Ф.И.О.) – тренер хороший.  
И словом, и делом в спорте поможет.  
Мы хотим вас пригласить  
Состязанье посудить.  
  
- А сейчас мы зачитаем торжественную клятву от имени участников соревнований.  
Клятва  
  
- От имени всех участников соревнований торжественно клянемся:  
  
- участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила по которым они проводятся, уважая слабого соперника;  
  
- клянемся соблюдать олимпийский девиз: “Быстрее! Выше! Сильнее!”;  
  
- клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.  
  
Клянемся! Клянемся! Клянемся!  
  
- Объявляю товарищевскую встречу открытой!  
Конкурсная программа  
  
1. Домашнее задание “Визитная карточка”  
  
(Командам дается слово для приветствия соперников и представления себя)  
  
2. Разминка  
  
Без спортивной подготовки  
Танцы трудно танцевать.  
Значит надо тренировки  
Никогда не забывать.  
  
Перед любыми соревнованиями необходимо провести разминку, т.е. подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как у серьезных спортсменов. Сейчас команды одновременно будут проводить разминку под руководством своих капитанов, а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело, дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшему испытанию.  
  
Пожалуйста, музыка для разминки.  
  
3. “Вращающийся мяч” – “Удочка прыжковая”  
  
(по 3–4 участника от команды).  
  
Конкурс зажигательный – самый обаятельный.  
  
Победу здесь одержит тот, кому сегодня повезет.  
  
Скачи, как конь или олень, но мяч ногами не задень.  
  
(В центре круга водящий присев, вращает скакалку с мешочком песка, а участники игры перепрыгивают “удочку” каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется 1 участник).  
  
4. Перетягивание каната  
  
Сейчас командам предоставим  
Возможность силу проявить.  
Канат тянуть им сейчас придется  
А, ну болельщик, помоги!  
  
(Командное перетягивание каната)  
  
5. “Золотая лихорадка”  
  
Сила знаний всем известна,  
Надо знания ценить  
С книгой умной, интересной  
Стоит каждому дружить.  
Книг о спорте много разных.  
На любой найдется вкус.  
Спорт возвышенно – прекрасный,  
Он достоин всех искусств!  
  
Я приглашаю вас принять участие в конкурсе “Золотая лихорадка”. Вы ответите на мои вопросы, и та команда, которая даст последний правильный ответ, получит 1 балл. Всего вопросов будет 3, в этом конкурсе команда может заработать 3 балла.  
  
1 вопрос: Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, регби, бейсбол, гандбол, лапта и т.д.).  
  
2 вопрос: Назовите виды спорта, которые проводятся на воде (плавание, водное поло, гребля, парусный спорт, водные лыжи, прыжки в воду и т.д.).  
  
3 вопрос: Назовите виды спорта, в которых используют лыжи (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл т.д.).  
  
6. “Бег в мешках”  
  
Силу, ловкость показали, бегали и отдыхали  
А теперь такой вам конкурс вот команды предстоит  
Кто быстрее эстафету без штрафного пробежит  
Ну, а чтоб не просто бегать, с этим справимся и мы  
Мы на ноги вам наденем пусть не путы, но мешки.  
  
7. “Прыжки с места”  
  
А теперь командой всей  
Ты пропрыгай поскорей,  
От стены и до стены  
Соперника в прыжке обгони.  
  
(Вся команда выполняет групповой прыжок по очереди, при чем каждый участник начинает свой прыжок с места приземления предыдущего участника. Кто дальше)  
  
8. “Большая эстафета с воздушными шарами”  
  
\* Продвигаясь вперед, подбивать шарик головой.  
\* copyright - http://sc-pr.ru  
\* Нести 2 шарика, прижав их друг к другу, между ладонями.  
\* Катить 3 шарика по полу гимнастической палкой от старта до финиша.  
  
(Каждый этап выполняется без остановки)  
  
9. “Кольцовка спортивных песен”  
  
Песня жить помогает,  
Песня объединяет,  
Создает настроенье она,  
И спортивные песни,  
Вдохновенны, чудесны.  
Наполняют задором сердца.  
  
(Чья команда больше исполнит песен о спорте)  
  
Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – ура!  
  
Награждение победителей  
  
Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие  
Пусть каждый день и каждый час  
Вам новое добудет,  
Пусть добрым будет ум у вас,  
А сердце умным будет  
Вам от души желаю я,  
Друзья, всего хорошего.  
А все хорошее друзья,  
Дается нам недешево.

ПУТЕШЕСТВИЕ К ГНОМАМ

ЗА СЕКРЕТОМ ЗДОРОВЬЯ

сценарий физкультурного занятия для детей 5-7 лет

Необходимое оборудование: канат, колокольчик, мешочки с песком, 7 обручей, массажные коврики, массажная дорожка с пуговицами (или дорожка со следами), 2 больших мяча, 4 конуса, маленькие мячики по числу детей, корзины, 2 фонаря гномов, маркеры по числу детей, апельсины, фонограмма песни «Дождя не боимся».

ИНСТРУКТОР: Ребята, наступает осень, и многие начинают чихать, простывать. А я слышала, что в далекой волшебной стране живут маленькие гномы, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы к испытаниям?

ДЕТИ: Да!

ИНСТРУКТОР: В волшебную страну гномов попасть не так-то просто. К тому же, они не любят гостей и потому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая спрятана в большой горе. Но мы с вами дружные, сильные и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!

Ходьба в колонне по одному.

ИНСТРУКТОР (коррегирующие виды ходьбы):

- идем, как гномы, - на полусогнутых ногах, руки на коленях;

- идем, как великаны, – на носках, руки вверху;

- впереди препятствия, перешагивайте их – ходьба, высоко поднимая колено;

- осторожно, впереди болото, перепрыгивайте с кочки на кочку – прыжки влево-вправо с продвижением вперед;

- впереди река, плывем – ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями руками;

- дальше едем на лошадях – прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед;

- пересаживаемся на машины, включаем первую скорость – медленный бег, вторую скорость – бег с ускорением, третью скорость – быстрый бег;

- еще немного осталось - шагом марш!

Упражнение на дыхание.

ИНСТРУКТОР: Давайте разделимся на три колонны и поищем вход в пещеру – перестроение в колонну по три.

ИНСТРУКТОР: Над нами огромная туча, начинается дождь. Вы дождя не боитесь?

ДЕТИ: Нет!

ИНСТРУКТОР: Здорово! Тогда давайте покажем дождю, что мы его не боимся. А заодно немного разомнемся и подготовимся к предстоящим трудностям.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(под фонограмму песни «Дождя не боимся»)

1. «В ПУТЬ!»

И.п.: о.с., руки на поясе.

Попеременный подъем/спуск с пятки на носок.

2. «МЫ СИЛЬНЫЕ!»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-2: поочередно ставим руки на пояс;

3-4: поочередно ставим руки к плечам;

5: разводим руки в стороны;

6: возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулаки;

Возвращаемся в и.п.

Повторить 4-5 раз.

3. «РАЗГОНИМ СТРАХИ И ТЕМНОТУ!»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях.

Повороты в стороны.

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

4. «ПОИЩЕМ ГНОМОВ!»

И.п.: о.с., руки опущены.

Выпад вправо, приложить руку ко лбу. Вернуться в и.п. То же влево.

Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. СПУСКАЕМСЯ В ТОННЕЛЬ!»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1-3: пружинистые приседания, вытянув руки вперед;

4: вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

6. «ПОМОГИ ДРУГУ!»

И.п.: дети садятся на пол парами, лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки.

Наклоны вперед-назад. Дети по очереди тянут друг друга за руки.

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

7. «ЛИФТ»

И.п.: стоя, ноги скрестно, руки опущены.

Сесть на пол по-турецки, руки положить на колени. Встать, не касаясь руками пола.

Повторить 6 раз.

8. «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВАГОНЕТКАХ»

И.п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях.

Передвигаться вперед на ягодицах, не касаясь руками пола. То же, двигаясь назад.

Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

9. «МЫ СПРАВИМСЯ!» (серия различных прыжков в сочетании с ходьбой)

И.п.: о.с., руки опущены.

1) «Мы были сильными!» - прыжки: ног врозь-вместе, руки сгибать-разгибать в локтях, пальцы зажаты в кулаки.

2) «Мы были ловкими!» - прыжки: на двух ногах из стороны в сторону.

3) «У нас все получится!» - прыжки на двух ногах с хлопками над головой.

Ходьба в колонне по одному. Бег с закрытыми глазами. Спокойная ходьба.

ИНСТРУКТОР: Ребята, впереди туман. Давайте его раздуем – упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

ИНСТРУКТОР: Ну что ж, мои маленькие путешественники, мы уже подошли к горе, в которой живут гномы. Но попасть в страну гномов могут только люди такого же маленького роста, как они. Но это не беда. У меня есть волшебный колокольчик, который поможет вам стать такого же маленького роста, как и гномы. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он прозвонил (бег с прыжком до колокольчика).

1. РАЗБЕЖАТЬСЯ, ПОДПРЫГНУТЬ ДО КОЛОКОЛЬЧИКА.

ИНСТРУКТОР: Вот вы и стали такими же маленькими, как гномы. Теперь вы сумеете пройти в пещеру. В пещере вас ждут опасные лабиринты, каменистые дороги (доска с пуговицами), ущелья, где надо будет прыгать с камня на камень (коврики массажные). А еще гномы не любят лентяев. В своей стране они все время трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. Может быть, таинственная пещера и нам здоровье подарит. Тогда мы станем крепкими и здоровыми.

Дети проходят все этапы поточным методом.

2. ПРОЛЕЗАНИЕ В ОБРУЧИ, СКРЕПЛЕННЫЕ МЕЖДУ СОБОЙ, БОКОМ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД.

3. ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ С КОВРИКА НА КОВРИК НА ДВУХ НОГАХ.

4. ХОДЬБА ПО МАССАЖНОЙ ДОРОЖКЕ С МЕШОЧКОМ НА ГОЛОВЕ.

5. ХОДЬБА ПО КАНАТУ, ПОЛОЖЕННОМУ НА ПОЛ, БОКОМ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ.

ИНСТРУКТОР: Ребята, я хотела еще что-то рассказать вам о гномах. Они очень загадочный народ. У них есть волшебные палочки, которыми они рисуют. Но рисуют они не руками, а ногами. Хотите попробовать рисовать волшебными палочками так, как рисуют гномы? Давайте оставим гномикам свои рисунки на память.

«ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ ГНОМОВ» (рисование ногами)

ИНСТРУКТОР: А теперь, когда мы смело прошли горными тропами, помогли добыть драгоценные камни, научились рисовать волшебными палочками ногами, самое время поиграть.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

1. «ОСВЕТИ ДОРОГУ ДРУГУ»

Для игры понадобятся: 2 фонарика гномов, 4 конуса.

Правила: разбиться на пары, добежать до корзины, вдвоем неся мяч. Вернуться, передать мяч следующей паре. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

2. «НАПОЛНИ СУНДУК СОКРОВИЩАМИ»

Для игры понадобятся: 3 корзины, маленькие мячики по числу детей.

Правила: добежать до корзины, взять 1 мячик и отнести его в свою корзину. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

3. «ГОНКИ НА ШАРАХ»

Для игры понадобятся: 2 больших мяча с ручками, 4 конуса.

Правила: допрыгать на мяче до конуса, вернуться назад. Команда первой справившаяся с заданием побеждает.

ИНСТРУКТОР: Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. И давайте за все это поблагодарим наши организмы!

РЕЛАКСАЦИЯ И САМОМАССАЖ

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).

2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж (дети массируют мочки ушей, говорят спасибо).

3. Кому мы еще скажем спасибо? (Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать - спасибо.)

4. А кто помогал нам быстро бегать? (Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят спасибо).

5. Кто помог переносить сокровища гномов? (Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)

6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите себе спасибо.

ИНСТРУКТОР: Ребята, а теперь закройте глаза, послушайте музыку и немного отдохните,

Дети закрывают глаза, звучит спокойная музыка. Инструктор ставит в середину круга корзину с апельсинами.

ИНСТРУКТОР: Представьте, как волшебные силы здоровья вливаются в ваши тела, какими сильными становятся ваши руки, ноги, каким ровным становится ваше дыхание. Послушайте, как ровно бьется ваше сердце.

ИНСТРУКТОР: Откройте глаза! Посмотрите, волшебная пещера подарила нам с вами витамины – оранжевые апельсины! Давайте скажем пещере спасибо!

Дети говорят спасибо.

ИНСТРУКТОР: А сейчас я превращу вас из гномов обратно в детей.

Инструктор дотрагивается до голов детей волшебной палочкой.

ИНСТРУКТОР: Ну вот, мы отдохнули, расслабились. А ведь впереди еще обратный путь. Посмотрим, такие же вы внимательные и быстрые, как и прежде? Как только я досчитаю до трех, нужно будет быстро встать на ноги и построиться в колонну по одному.

Инструктор считает, дети выстраиваются в колонну по одному у входа.

ИНСТРУКТОР: Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. А теперь скажите мне, ребята, в чем же секрет здоровья гномов?

Ответы детей (в том, что они занимаются спортом, трудятся, едят вкусные и полезные витамины...).

ИНСТРУКТОР: Если будем мы стараться,

Спортом будем заниматься,

Будем сильными, тогда...

ДЕТИ: Со здоровьем подружиться

Не составит нам труда!

Дети прощаются, выходят из зала.

ЕСЕЛЫЙ УРОК ЗДОРОВЬЯ

Действующие лица:

Добрый Доктор Умывальников, его помощники Витамины (4 человека), Лентяи (5 человек).

Учитель: Ребята! Сегодня мы проводим урок здоровья. И на нашу встречу мы пригласили... Ой! Что это? Кто это?

(Стук в дверь. Входит Доктор)

Учитель: Да это же доктор Умывальников!

Доктор: Добрый врач, бывалый врач,

Чуть услышит детский плач,

В ранний час и в полночь

Поспешит на помощь.

По дороге, по реке,

По опасным тропам,

С чемоданчиком в руке

И с фонендоскопом.

И его не устрашит

Ни мороз, ни тряска -

Он и в космос полетит

Делать перевязку.

Потому что он готов

Биться за здоровье!

Надо - так без лишних слов

Поделится кровью.

И повсюду повторять

Будет для порядка:

“Вы хотите крепким стать?

Делайте зарядку!”

Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я - Добрый Доктор Умывальников. А где же мои помощники?

(Стук в дверь. Выбегают Лентяи)

Доктор: Нет, это не они.

Лентяи (осматривая Доктора): А, это опять ты. Мы не хотим мыть уши и шею. И руки не моем перед едой. И ноги никогда не вытираем. Уходи, уходи, докторишка, отсюда! Мы и без тебя проживем.

Лентяи (сидя на стульях и балуясь):

Жил на свете мальчик странный -

Просыпался поутру.

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тер...

На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырах до сих пор.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Убрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Тут к нему позвали разных

Самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

“Если мальчик будет грязным -

Будет он всегда здоров”

Лентяй: Ну вот, от чистоты можно заболеть. А он “руки мойте”, “ноги вытирайте”.

Лентяй: А давайте мы всех заразим вирусом-лентяюсом. И пусть они такие чистенькие, пригоженькие будут грязными и ленивыми.

/Под музыку Лентяи пробегают по рядам и всех “заражают” - пачкают краской, приклеивают лейкопластырь, бинтуют/

Лентяи: Ну вот, другое дело... Чем еще заняться?

(Входит Доктор с помощниками-витаминами)

Лентяи: Вот видишь, все заболели от чистоты. Так им и надо!

Доктор: Ребята! Неправда это. Только в обществе грязнулек такое бывает. Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко.

Витамины: Ведь если мы перед едой помоем руки, умоемся утром после сна, днем, когда придем с улицы, и вечером, когда будем ложиться спать, наши поры, которых очень много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным. Оно будет крепким и здоровым.

Если же мы будем коротко стричь ногти, под ними не будет черной каемки грязи и, конечно, бактерии, содержащиеся в ней, не попадут нам внутрь, и мы не будем болеть.

То же самое можно сказать о платочке носовом. Он необходим при кашле и чихании. Надо отворачиваться и прикрываться им, чтобы микробы не летели на товарищей.

А о чистоте воротничка и обуви я уже и не говорю. Это само собой понятно. Ужасно стыдно показаться на улице в неряшливом виде. В своей мятой одежде и нечищенной обуви ты можешь стать грязным пятном на улице.

Доктор: Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и, прежде всего, ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю следует мыть голову горячей водой с мылом. Волосы надо регулярно подстригать.

Лентяи (все время кривляются): Фи, ногти подстригать, да они такие красивые – черные! Фи, руки мыть. Фи, зубы чистить. Фи, ноги вытирать. А ведь так приятно пройтись по лужам! Фи, одежду чистить. Да, рубашка грязная и в дырах. Это сейчас так модно!

Витамины: Откуда берутся лентяи?

Может лентяи с Луны прилетают?

Откуда берутся грязнули?

Может грязнуль с Сатурна столкнули?

Время листает календари,

Пишет новые словари.

Слов там таких не найдешь:

“Трусость” и “ложь”.

Исчезнут слова как дым:

“Ябеда” и “подхалим”.

Но может история выйти такая:

Старый словарь где-нибудь откопают.

В споре сойдутся ученые мира:

Что означает “лентяй” и “задира”?

Что означает “неряха”, “завистник”, “болтун”?

Куда они делись - на Марс, на Нептун?

А может, в созвездии Львов

Разгадка загадочных слов?

Витамин А: А что делать с ребятами?

Витамин В: А давайте мы их вылечим.

(Проходят под музыку и раздают витамины ребятам)

Лентяи: Ну вот, им витамины дали. А нам?

Витамин С: А вы такие грязные и ленивые...

Витамин D: ...что с вами и разговаривать не хочется.

Доктор: А сейчас проведем экзамен. Отвечайте на наши вопросы.

(Доктор задает вопросы и загадки. Ребята отвечают. За правильные ответы получают жетоны. В конце игры подводят итоги и награждают победителей. Лентяи тоже отвечают, но неправильно.)

Лентяи (обижаются): А нам почему не дают жетоны? Мы же тоже отвечали.

Витамин А: А вы - грязные и ленивые, а потому глупые.

(Лентяи "задумались".)

Лентяй\_3: Пойду-ка руки вымою, что-то грязные стали.

(Достает мыло и идет умываться)

Лентяй\_5: Пойду-ка я волосы приберу.

(Достает зеркало и расческу)

Лентяй\_4: Пойду-ка я костюмчик поменяю, говорят уже из моды вышел.

Лентяй\_1: Наверно, я протру ботиночки, почищу.

Лентяй\_2: А у меня-то вот что есть! (достает из кармана зубную щетку). А еще вот что есть! (достает зубную пасту)

Доктор (обращаясь к чистым лентяям): Ну вот, совсем другое дело. А теперь сдайте экзамен.

(Задает вопросы лентяям, те отвечают.)

1. Почему надо умываться?

2. Для чего необходимо чистить зубы?

3. Для чего надо регулярно стричь ногти?

4. Почему полезна утренняя гимнастика?

5. Зачем надо ухаживать за волосами?

Доктор: Вот вы и сдали экзамен на "отлично". И мы вручаем вам "Аттестаты здоровья"! (Обращается к классу.) И вы тоже, ребята, тоже отвечали правильно. И тоже получаете "Аттестаты здоровья". (Витамины раздают “Аттестаты”)

Лентяй\_1: Я - бывшая грязнуля,

Мне стало нынче ясно,

Что чистой быть прекрасно.

Лентяй\_3: А я не мыла шею,

Мне это было лень.

Теперь я умываюсь,

Конечно, каждый день!

Лентяй\_4: И я хочу быть чистой,

Красивой и опрятной,

Ведь это так приятно.

Лентяй\_2: Смотрите, я отмылся

И как переменился!

Лентяй\_5: Я больше не грязнуля,

Меня зовут Чистюля!

(Витамины вручают лентяям медали “Чистюля”)

Доктор: И по такому случаю

Вам теперь поручим

Назвать сегодня лучших.

И им медали вручим.

(Вручают медали победителям конкурса загадок.)

Учитель: А теперь подведем итоги нашего Урока Здоровья. Не забывайте простые, но необходимые каждому правила здоровья:

1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.

2. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.

3. Ноги мой перед сном каждый день.

4. Чисти зубы утром и на ночь.

5. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.

6. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

7. Научись сам следить за ногтями и стричь их.

(Всем ребятам выдаются листы-памятки “Правила Здоровья”. В заключение игры проводятся конкурсы.)

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОНКУРСЫ

1. Умывание

3-4 человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске, как они умывают свое лицо.

2. Зарядка-1

4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.

3. Зарядка-2 “Упражнение для легких”

Надуть воздушный шарик.

4. Завтрак-1 “Сладкоежка”

Съесть конфету, лежащую на тарелке и засыпанную мукой. До конфеты нельзя дотрагиваться руками.

5. Завтрак-2

Выпить газировку из бутылки, на которую одета соска.

6. “В магазин за продуктами”

По два человека со связанными ногами (правая одного с левой ногой другого) должны добежать до “магазина” и принести “продукты” (воздушный шар), держа палочками.

7. “Быстро в школу собирайся!”

Две команды по 3 человека одевают своих капитанов (шорты, майка, носки, кроссовки, шапка, шуба, шарф, ранец).

8. Конкурс пантомимы “Уборка квартиры”

Изобразить какую домашнюю работу я делаю:

1. Подметаю пол.

2. Вытираю пыль с мебели.

3. Мою посуду.

4. Пользуюсь пылесосом.

5. Накрываю на стол.

6. Стираю и развешиваю белье.

ЗАГАДКИ

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(Расческа)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расческа)

Ношу их много лет,

А счету им не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают.

(Волосы)

Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец - глупца,

баран - барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну - обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого.

(Зеркало)

Я молча смотрю на всех,

И смотрят все на меня.

Веселые видят смех,

С печальными плачу я.

Глубокое, как река,

Я дома на вашей стене.

Увидит старик старика,

Ребенок - ребенка во мне.

(Зеркало)

В нем две буквы “к”

Писать не забывайте,

Таким, как он, всегда бывайте!

(Аккуратный человек)

Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит –

Она станет чище.

(Платяная щетка)

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это, ребята?

(Мыло)

Ускользает, как живое,

Но не выпушу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

Хвостик из кости,

На спине - щетина.

(Зубная щетка)

Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам он всегда

На зубы попадает.

(Зубной порошок)

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб - всю добычу мою –

Я с радостью белым зверям отдаю.

(Зубы)

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос.

(Носовой платок)

Между двух светил

Я в середине один.

(Нос)

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят...

(Душ)

Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

(Полотенце)

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочем,

Не угнаться за...

(Мячом)

Что полезно –

Всем известно?

А ответ найду легко.

По моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке - ...

(Молоко)

Эта птица - не синица,

Не орел и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется...

(Волан)

На снегу - две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то...

(Лыжи)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие...

(Коньки)

Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой...

(Велосипед)

Работает с пылом,

Уверенно, четко.

Ни грязи, ни пыли

Не вытерпит...

(Щетка)

И в жару, и в гололед

Захочу - и дождь пойдет,

Зашумит над головой,

Дождь придет ко мне домой.

(Душ)

Я ими платьица крою,

Узоры вырезаю.

Сама ли штопаю и шью,

Иль маме помогаю,

Для дочек, бабушек и мам

Хорошие помощницы.

Наверное, знакомы вам

Стальное чудо ...

(Ножницы)

Его все гладят и купают,

А он худеет, будто тает,

Теряет форму, вид и вес

И, наконец, исчезнет весь.

Но он надежный ваш дружище,

Общаясь с ним, мы станем чище.

(Мыло)

Ходит гном с бородой

Под диваном и тахтой.

По всему дому

Пройти надо гному.

Он не просто ходит,

Чистоту наводит.

(Веник)

Сценарий праздника День здоровья

Ребята, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. Поэтому тема нашего Дня "ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ - НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!". Здоровье - богатство на все времена! А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад.

Сегодня мы отправимся в путешествие по стране здоровья.

Мы познакомимся с ее жителями, и они научат нас секретам здоровья.

Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок

и на каждой нам придется узнать много интересного и ответить на вопросы.

В путь!

1 станция

Отгадай-ка

- Белые силачи рубят калачи,

красный говорун подкладывает

(зубы и язык).

- Не часы, а тикает (сердце).

- Что на свете дороже всего? (здоровье).

- Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон).

- Зачем надо делать зарядку?

(чтобы разбудить свое тело после сна).

- Как стать сильным? (бегать, прыгать, плавать и т.д.)

- Так кто же солнце - друг или враг? (солнце может

обласкать, но и обжечь, с ним надо быть осторожным).

- Как победить простуду? (надо закаливаться, заниматься

физическими упражнениями и спортом).

- Откуда беруться болезни? (в организм попадают микробы,

они очень маленькие, но могущественные, человеку становится плохо,

он заболевает).

- На какой вопрос нельзя ответить? (Ты спишь?)

Пословицы о здоровье

В здоровом теле------здоровый дух

Человека лень не кормит, да ещё здоровье-------портит

Если хочешь быть здоров--------закаляйся

Болен - лечись, а здоров------ берегись

Главное, не красивым быть, а------здоровым

Курить здоровью ----вредить

Где здоровье, там и красота

Кто не болен, тот здоровью цены не----знает

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял-----всё потерял

Чистота- половина-----здоровья

Болезнь, да горе любого---изведут

После обеда полежи, а после ужина---походи

Баня всякого---лечит

Не по лесу болезнь ходит, а по---- людям

Здоровье сгубишь, новое не----купишь

2 станция

«Загадочная»

Звучит свисток – забили гол,

Игра зовется как? (Футбол)

Да, был вопрос довольно прост,

Теперь задам сложнее:

В игре есть шайба, клюшка, лед,

Играем мы в …(хоккей)

Им даже старик заниматься готов

В наш быстрый, стремительный век.

Но этот вид спорта проставил Борзов

И он называется …(бег)

Индейцы меня из ствола выжигали,

Похожа я чуть на пирогу,

Брезентовым фартуком обмотали

И в спорт проложили дорогу.

Спортсмен-одиночка стоит на колене,

Бывает, становятся двое,

Тут нужно особенное уменье,

Как называюсь я? (Каноэ)

Натянуты мускулы, словно стрела,

Идут состязанья особого ранга.

И сила здесь больше, чем ловкость нужна,

В руках у спортсмена тяжелая … (штанга)

Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега…(лыжи)

В спортзале есть и слева щит,

И справа, как близнец, висит,

На кольцах есть корзины,

И круг посередине.

Спортсмены все несутся вскач

И бьют о пол беднягу-мяч.

Его две группы из ребят

В корзины «выбросить» хотят.

Достанут… и опять о пол!

Игра зовётся …(баскетбол)

Он — «носитель» рюкзака,

В туристическом походе,

Посидеть у костерка

Очень любит на природе.

Хворост, прошлогодний лист

Бросит в свой костёр …(турист)

Поле выкошено гладко,

Ровненькое, как тетрадка.

Только кто ж это поймёт?

Странно всё! Наоборот!

У обоих у ворот

Нет совсем-совсем забора.

Но зато спортсмены скоро

Выйдут во поле гулять,

Мяч один на всех гонять.

Зрители со всех сторон!

Что за поле? …(футбол)

В него играют вчетвером,

Удобно сидя за столом,

По кругу чей придёт черёд,

Тот в цепь и камень свой кладёт.

Придумали игру давно,

Она зовётся ...(домино)

Он на огромную чашу похож.

Болельщик туда по билету лишь вхож.

Болеть на нём круто! «Спартак» — чемпион!

Как улей гудит и гудит …(стадион)

Зимою на площадке

Пол холодный, гладкий.

Но довольны хоккеисты

Скользким полом, ровным, чистым.

Шишку тот себе набьёт,

Кто вдруг шлёпнется на …(лёд)

Вышел Ванечка на лёд,

По воротам шайбой бьёт.

Палкой шайбу бьёт Ванюшка?

Нет! Не палкой. Это — …(клюшка)

Вот клюшкой, будто бы крючок,

Гоняет чёрный пятачок

По льду с азартом детвора.

Хоккей — спортивная игра.

Гоняют все один пятак.

Зовут его ребята как? (шайба)

На поле лёд, забор вокруг,

И нарисован в центре круг.

По полю носится народ,

Как будто ищет выход-вход.

Для шайбы здесь — два входа.

И что это? …(ворота)

Турнир идёт. Турнир в разгаре.

Играем мы с Андреем в паре.

На корт выходим мы вдвоём.

Ракетками мы мячик бьём.

А против нас — Андрэ и Дэнис.

Во что играем с ними? В …(теннис)

Стань-ка на снаряд, дружок.

Раз – прыжок, и два – прыжок,

Три – прыжок до потолка,

В воздухе два кувырка!

Что за чудо-сетка тут?

Для прыжков снаряд — …(батут)

«Здорового питания»

1. Для чего человек кушает?

2. Сколько времени человек может быть без еды? (20-30 дней)

3. Сколько времени человек может прожить без воды? (3-7 дней)

4. Расскажите, как надо правильно питаться.

Выберите из данного списка продуктов полезные: творог, конфеты, шоколад, сметана, мясо, рыба, чупа-чупс, кириешки, орехи, пироженое, пирожки, яблоки, молоко.

ИГРА «Съедобное-несъедобное»

4станция

«Культурная»

За стол нужно садиться:

1) В шапке

2) В пальто и варежках

3) Сняв верхнюю одежду и вымыв руки

Во время еды:

1) Сначала нужно прожевать и проглотить пищу, а потом говорить

2) Можно разговаривать с набитым ртом

3) Важно откусывать самые большие куски

За столом некрасиво:

1) Сидеть прямо

2) Класть локти на стол

3) Сидеть, поджав ноги на стуле

Тебе необходимо что-то достать с другого конца стола. Ты:

1) Встанешь на стул и сам достанешь

2) Вежливо попросишь передать

Торт красиво есть:

1) Руками, облизывая их от крема и крошек

2) Руками, не облизывая их от крема и крошек

3) Большой ложкой

4) Маленькой ложкой

Из общего блюда вежливо брать:

1) Самый большой кусок

2) Крайний кусок

3) Кусок, который лежит в центре

За едой люди:

1) Читают книги

2) Пишут письма

3) Только едят и ни чем другим не занимаются

Косточки от компота и фруктов:

1) Выплевывают на ложечку и кладут в блюдце

2) Выплевывают на стол

3) Выплевывают в руку и кладут в карман

Когда пьешь чай:

1) Ложечку не оставляют в стакане

2) Все время перемешивают чай

3) Пьют из ложки

После еды ложки и вилки:

1) Положи на скатерть

2) Положи на тарелку

3) Отдай хозяину

После еды губы и руки вытирай:

1) О скатерть

2) О рукав своей одежды

3) Салфеткой

После еды:

1) Молча и тихо выйди из-за стола

2) Поблагодари

3) Скажи, какое блюдо тебе не понравилось

5 станция

«Посчитай-ка»

На лужайке, на лужайке

Дети прыгали, как зайки.

5 прыжков на левой ножке,

6 – на правой по дорожке.

Кто из вас сказать готов,

Сколько было всех прыжков? (11)

Важны для здоровья, друзья, витамины,

И яблоки ест непременно Ирина.

12 лежало их в вазе, смотри,

А после обеда осталось лишь 3.

Сколько яблок съела Ирина? (9)

Играли вечером в хоккей

Артемка, Игорь и Евсей.

На лед пришли 4 брата,

Сколько теперь хоккеистов, ребята? (7)

В шахматы пришли играть

После школы 7 ребят.

3 из них мальчишки были,

Очень шахматы любили.

Сколько девочек пришло играть в шахматы? (4)

Ваня любит витамины,

Он купил 3 апельсина,

10 яблок, 2 банана.

Все в корзинке у Ивана.

Сколько всего фруктов купил Ваня? (15)

В нашем классе 15 ребят,

Заниматься все спортом хотят,

3 пловчихи, 2 самбиста, остальные - шахматисты.

Сколько шахматистов в классе? (10)

Без здоровья, что за жизнь?

На турник – и подтянись!

Подтянулся 10 раз

Наш силач спортсмен Тарас

А его сосед Емеля

Один разик еле-еле.

На сколько меньше подтягиваний сделал Емеля? (9)

«Я проснулся в 7 утра

И на стадион!» -

Так приятелям сказал

Ляпин Родион.

«Четверть часа на пробежку,

На зарядку полчаса,

И одну шестую часа

Слушал птичьи голоса».

Сколько времени был Родион на стадионе? (55 мин)

6 станция

«Перевертышей»

Человек – если он Человек с большой буквы – должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам. Ребята, вам предлагается сейчас сделать это на бумаге. На листе перечислены пороки, а вам необходимо заменить их словами-антиподами.

1. Лень – трудолюбие

2. Лживость – честность

3. Трусость – смелость

4. Грубость – вежливость

5. Жадность – щедрость

6. Зло – добро

7. Обжорство – умеренное питание

8. Месть – незлопамятность

9. Неряшливость – опрятность, аккуратность

10. Невоспитанность – воспитанность

11. Курение – здоровый образ жизни

12. Пьянство – трезвость

13. Наркомания – здоровый образ жизни

14. Болезнь – здоровье

7 станция

«Спортивная»

- Ребята, чтобы попасть на следующую станцию на вашем пути образовалась преграда. Пройдите её, должен каждый из вас.

1. Попади в цель.

2. Пройди болото.

3. Проползи по бревну.

4. Охотник.

5. Тоннель.

1. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

2. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

3. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

4. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

5. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

6. Кросс там выполняют дети

Ты скорей беги туда,

А не то придёт беда.

7. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

1. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

2. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

3. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

4. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

5. Кросс там выполняют дети

Ты скорей беги туда,

А не то придёт беда.

6. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

7. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

1. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

2. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

3. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

4. Кросс там выполняют дети

Ты скорей беги туда,

А не то придёт беда.

5. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

6. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

7. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

1. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

2. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

3. Кросс там выполняют дети

Ты скорей беги туда,

А не то придёт беда.

4. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

5. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

6. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

7. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

1. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

2. Кросс там выполняют дети

Ты скорей беги туда,

А не то придёт беда.

3. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

4. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

5. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

6. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

7. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

1. Кросс там выполняют дети

Ты скорей беги туда,

А не то придёт беда.

2. Там глядят в глаза друг другу

окна школы, как по кругу.

3. На поляне необычной

Где растут турники

Ждёт там человек с заданьем

Ты скорей туда беги

4. Там дети играют

там сказки оживают

стоит там избушка на ножках курьих

туда улетай, задание выполняй!

5. Там люди не ходят

Там бег выполняют

И в разные игры

Дети играют

6. Ступени к знаниям ведут

По ним ты входишь в школу

7. Вход для младших воспрещён

Только взрослый входит в дом

Заниматься спортом в нём

Автор материала: Савушкина Елена Михайловна

Сценарий дня здоровья. сценарий

Физкультурно-оздоровительный праздник "День Молодой Семьи"

Программа.

1. Заявка участников.

2. Представление жюри + Представление Участников Конкурса «Молодая семья».

3. Конкурсы-эстафеты семей.

4. Подведение итогов. Награждение.

Организация.

До начала мероприятия звучат песни, близкие к тематике праздника, спортивные веселые песни, марши.

Оборудование, спортивный и мелкий инвентарь зависит от количества семейных команд.

За всеми участниками закреплены судьи-помощники, которые следят за правильным выполнением всех конкурсов-этапов.

Краткий сценарный план.

Ведущий:

- Добрый день, дорогие друзья, подлинные любители физической культуры, ценители красоты и здоровья! Сегодня у нас праздник Молодой Семьи, праздник семейных команд. (Приветственные слова, Знакомство с участниками семейных стартов, мини-рассказ о родителях и их детях.)

Ведущий представляет каждую семью. (Состав семьи. Что любят. Чем увлекаются. Что ценят в жизни и людях.)

Под звуки марша и аплодисменты зрителей, семейные команды выходят на стадион и выстраиваются на отведенном месте.

- Судить состязания будут самые достойные, справедливые и умелые (жюри, судьи-помощники приветствуют участников, гостей праздника).

Конкурс 1.

«Семейная кричалка».

Каждая семья должна громко всем составом произнести семейную кричалку.

Конкурс 2.

«Папа нашей мечты».

Инвентарь: каждой семье по 12 воздушных шариков ( 7 – круглых, 5 – длинных), футболка большого размера.

Проведение: мама и ребёнок, должны надуть и затолкать максимальное количество воздушных шариков под футболку папы, так, чтобы папа казался самым здоровым мужчиной на планете.

Жюри оценивает результат, максимальное количество шариков использованных семьёй.

Конкурс 3.

«Посадка картофеля»

Инвентарь: маленькие ведра, «лунки», три легких предмета (маленький мяч, цветная шайба, кубик).

Организация. В руках у детей маленькое ведро, в котором три предмета. Напротив команд ставятся «лунки».

Проведение. По сигналу дети бегут и сажают «картофель» в три «лунки» (по одному предмету), обегают указатель-ориентир и, вернувшись к маме, передают ей ведро. Мама бежит с ведром в «огород» и собирает урожай из каждой «лунки», обегает указатель-ориентир и быстро возвращается к команде. Папа, получив ведро от мамы, бежит в «огород» и сажает в каждую «лунку» «картофель», обегает указатель-ориентир и возвращается к команде.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Примечание. 1. Если «картофель» при посадке вылетел из «лунки», его нужно вновь положить. 2. Если из ведра выпал какой-либо предмет («картофель») при сборе урожая, его нужно поднять и положить в ведро. 3. «Лунки» делаются из старых цветных резиновых мячей, или просто кладётся обруч.

Ведущий:

- В хоккей играют настоящие дружины.

Конкурс 4.

«Весёлые Хоккеисты»

Инвентарь: домашние веники, резиновые мячи, флажки-ориентиры.

Организация. Для эстафеты ставят для каждой команды по четыре ориентира. Расстояние между ориентирами 4-5 м.

Проведение. Дети ведут домашним веником мяч, обегая ориентиры зигзагообразно («змейкой»), добегают до последнего указателя-ориентира, обводят его и быстро мимо ориентиров возвращаются к команде. Мамы стоят на линии старта, Как только ребенок пересекает линию старта, мама берёт у ребёнка веник и мяч, обегает (обводит) указатель-ориентир и таким же способом ведения возвращается обратно. Передает папе тоже самое.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Примечание. 1. Игрок, зацепивший ориентир, не ставит его на место. 2. Для ориентира использую цветные флажки или палки.

Конкурс 5.

«Эстафета из острова слепых»

Инвентарь: повязки на глаза, на каждую семью по 2 повязки.

Проведение: Завязываются глаза маме и папе. Каждая семья встают на линии старта. Сначала ребёнок сам оббегает вокруг флажков змейкой, потом берёт за талию маму и ведёт перед собой одного слепого, потом держащихся за талию двух слепых ( маму и папу) … пока вся команда слепых не обойдёт флажки. Ребёнок при этом - всё время последний. Такой «гусеничке» нужно пройти по маршруту, не завалив при этом флажков.

Конкурс 6.

«Закати мяч»

Инвентарь: барьеры (высота 30 см), каждому играющему по два малых мяча.

Организация. Перед каждой командой на расстоянии 4 м ставят «ворота» (барьеры). У каждого играющего по два мяча.

Проведение. По сигналу дети катят (по одному) свои мячи в «ворота», затем мама и папа выполняют то же упражнение.

Побеждает та команда, которая забросила больше мячей.

Примечание. Расстояние от места прокатывания мяча до «ворот» зависит от возраста детей, но не более 5–6 м.

Конкурс 7.

«Легендарные мешки»

Инвентарь: мешки, ориентиры.

Дети прыгают в мешках до ориентира (площадка укорочена), обегают его и бегут в мешках к команде. Передают эстафету (вылезают из мешка) маме. Мама бежит в мешке до указателя-ориентира, обегает его и возвращается бегом в мешке к команде. Передает мешок папе. Папа прыгает в мешке до указателя-ориентира и возвращается бегом в мешке.

Выигрывает та команда, которая первой заканчивает эстафету.

Примечание. 1. Держат мешок за верхний край у груди. 2. Все члены команд помогают надевать и снимать мешок. 3. После выполненного детьми задания ориентир снимается (убирается).

Ведущий:

- Закончилась заключительная эстафета. Пока жюри подсчитывает окончательные результаты нашего праздника, мы с вами, уважаемые наши зрители, поиграем.

пока жюри подводят итоги, проводятся Игры-аттракционы для зрителей

Ведущий:

- Итоги подведены. Слово жюри.

Награждение.

Ведущий:

- Желаем вам, чтобы физическая культура стала вашим неизменным спутником жизни, чтобы физические упражнения стали естественной потребностью в вашей жизни и чтобы вы, уважаемые родители, стали нашими союзниками в формировании у ребенка интереса и любви к культуре физической, к занятиям физическими упражнениями.

День ЗДОРОВЬЯ. Праздник для старшей и подготовительной групп.

Дети по группам заходят в зал.

Ведущий: Ребята! Сегодня мы проводим день здоровья. И на нашу встречу мы пригласили нашу медсетру... Ой! Что это? Кто это? (Входит Доктор Айболит.)

Ведущий: Да это же доктор Айболит! Добрый врач, бывалый врач,

Чуть услышит детский плач, В ранний час и в полночь

Поспешит на помощь. По дороге, по реке,

По опасным тропам, С чемоданчиком в руке

И с фонендоскопом. И повсюду повторять

Будет для порядка: “Вы хотите крепким стать? Делайте зарядку!”

Айболит. Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я - Добрый Доктор Айболит.

Я слышал, что у вас проходят спортивные игры. А здоровы ли вы? Можно ли вас допускать к соревнованиям? Не болеете ли ангиной? Дети. Нет!

Айболит. Холериной? Дети. Нет!

Айболит. Малярией и бронхитом? Дети. Нет! (Айболит ходит и рассматривает детей.)

Ведущий: Доктор, наши дети действительно здоровы. Сейчас они сами вам об этом расскажут.

(Выходят трое детей старшей группы №6 и читают стихи.)

1-й ребенок. Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться. За советом к докторам.

2-й ребенок. Широко раскинул ветки

Возле дома старый клен.

Выгнул спину кот соседский,

Физкультуру любит он.

3-й ребенок. Раз, два – шире шаг,

Делай с нами так! Раз, два – не зевай,

С нами повторяй!

Исполняет подготовительная группа песню «Физкульт-ура!»

Ребенок старшей гр. №4. Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда. Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи,

Ничто не дается легко, без труда.

Исполняет средняя группа песню «На зарядку!»

Айболит. Все веселые. Нет болезней никаких. Я очень доволен вами, ребята. Все вы можете участвовать в спортивных играх. Но сначала отгадайте мои загадки.

1.Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

2.Вроде ежика на вид, Но не просит пищи.

По одежде пробежит – Она станет чище. (Платяная щетка)

3.Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это, ребята? (Мыло)

4.Хвостик из кости,

На спине - щетина. (Зубная щетка)

5.Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос. (Носовой платок)

6.И в жару, и в гололед

Захочу - и дождь пойдет,

Зашумит над головой,

Дождь придет ко мне домой. (Душ)

Айболит. Молодцы, ребята все загадки мои отгадали !Ну что ж, ребята, пора начинать соревнования. Команды готовы?

Проводится игра “Чье звено быстрее соберется?”

Под музыку дети из двух команд разных групп бегают врассыпную. Когда музыка закончится, дети строятся в колонки. Чья команда быстрее? Игра повторяется 3 раза.

Старшие группы исполняют песню «Скакалочка»

Ведущий. А сейчас проведем конкурсы.

1. Умывание. 2 ребенка с завязанными глазами показывают, как они умывают свое лицо.

2. “В магазин за продуктами” По два человека должны добежать до “магазина” и принести “продукты” (воздушный шар или мяч), держа палочками.

3. Конкурс пантомимы “Уборка квартиры». Изобразить домашнюю работу:

1. Подметаю пол. 2. Вытираю пыль с мебели.

3. Мою посуду. 4. Пользуюсь пылесосом.

5. Накрываю на стол. 6. Стираю и развешиваю белью.

Айболит. Молодцы и с этими заданиями вы справились, вижу, что ребята в этом детском саду здоровые, любят спорт и веселые игры. Значит. Мне здесь делать нечего. Пора уходит идти в другие детские сады. Ой, что это..

Выходит мальчик подготовительной группы, перепачканный и в рваной рубашке

Реб 1 подг. гр. Жил на свете мальчик странный -

Просыпался поутру.

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тер... На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырах до сих пор. Хотите - верьте, хотите - нет.

Реб. 2 подг.гр. подг. гр. Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Убрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Тут к нему позвали разных, самых лучших докторов,

И диагноз был таков: “Если мальчик будет грязным - Будет он всегда здоров”

Доктор Айболит: Ребята! Неправда это. Только в обществе грязнулек такое бывает. Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко.

Выходят Витамины. (Дети подготовительной группы).

Витамин1. Ведь если мы перед едой помоем руки, умоемся утром после сна, днем, когда придем с улицы, и вечером, когда будем ложиться спать, наши поры, которых очень много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным. Оно будет крепким и здоровым.

Витамин 2.Если же мы будем коротко стричь ногти, под ними не будет черной каемки грязи и, конечно, бактерии, содержащиеся в ней, не попадут нам внутрь, и мы не будем болеть.

Витамин3.То же самое можно сказать о платочке носовом. Он необходим при кашле и чихании. Надо отворачиваться и прикрываться им, чтобы микробы не летели на товарищей.

Витамин 4. Ужасно стыдно показаться на улице в неряшливом виде. В своей мятой одежде и нечищенной обуви ты можешь стать грязным пятном на улице.

Доктор Айболит: Волосы тоже должны быть в порядке. Волосы надо расчесывать, очищать от пыли и грязи. Раз в неделю следует мыть голову горячей водой с мылом. Волосы надо регулярно подстригать.

Доктор: А сейчас проведем экзамен. Отвечайте на наши вопросы.

1. Почему надо умываться?

2. Для чего необходимо чистить зубы?

3. Для чего надо регулярно стричь ногти?

4. Почему полезна утренняя гимнастика?

5. Зачем надо ухаживать за волосами?

Доктор: Вот вы и сдали экзамен на "отлично".

Ведущий: А теперь подведем итоги нашего праздника Дня Здоровья. Не забывайте простые, но необходимые каждому правила здоровья:

1. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.

2. Ноги мой перед сном каждый день.

3. Чисти зубы утром и на ночь.

4. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.

5. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки. Наши дети ходят в д/с и знают правила гигиены, а что еще они делают в д\с узнаем из песенки, которую исполнят дети старшей группы «Детский сад».

Айболит. Вот теперь вижу, что мне действительно пора уходить. До свидания, ребята!

Ведущий. На этом наш праздник заканчивается, вам понравился наш праздник? Будем здоровыми!

Сценарий праздника "День здоровья"

Подготовка Дня здоровья.

Каждый класс объединяется в команду, выбирает командира, название и девиз своей команды

Цели и задачи:

• Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

• Организация досуга учащихся.

• Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.

• Закрепление и совершенствование умений и навыков, учащихся полученные ими на уроках.

• Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.

• Формирование физической красоты, силы, ловкости.

Дети читают стихи

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкульт-привет!

Ведущий На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

ЗДОРОВЬЕ - Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит:

«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ» Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

Ну что же начнём наш праздник.

- Ведущий:- Сейчас команды представят свою команду, назовут девизы.

Представление жюри.

- Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

А сейчас перед началом соревнования прошу произнести клятву.

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

Внимание! Внимание!

15 ноября, в 11. 00 часов для учащихся МОУ «Таутовская СОШ» в путешествие по стране здоровья отправляется спортивный поезд. Спешите на поезд без опозданий, возьмите с собой багаж своих знаний!

Прежде чем отправиться на поезде команды должны ответить на вопросы (за каждый ответ по баллу)

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)

2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)

4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)

5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)

6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)

7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)

8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)

9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)

10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком) 10

11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм )

12. В каком году олимпиада будет проводиться в России? (2014)

13. В каком городе будет олимпиада в 2014 году? (Сочи)

14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)

Мы сегодня должны будем пройти 5 станций

Станции

Распорядок дня

Аттракционная

Эстафетная

Угадай-ка

Конкурсная

Станция: «Распорядок дня».

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.) Команды должны построиться в правильном порядке.

Станция “Аттракционная”.

Канатоходцы. Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.

Станция “Эстафетная”.

1 Бег в обручах.

2 «Всадники»

Сидя на палке, прыгаем до фишки и назад . Кто быстрей.

3 Конкурс «Буксировка».

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

4 Конкурс “Кегли”.

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю

Станция “Угадай-ка”

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

4.Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

5.Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

7.Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

8.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез, не забудет и про нос

Станция “Конкурсная”.

Конкурс «Скакалочка»

Из каждого класса выходят несколько детей, и среди них проводится соревнование. Побеждает тот, кто дольше всех прыгает со скакалкой.

Конкурс “Полезная привычка”.

Перед каждой командой на противоположной сторона на стуле лежат листочки и ручки. Необходимо добежать до стула, написать на листочках полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье

Конкурс «Дорожка».

«Дорожка». Участвует 10 человек от класса. Каждый прыгает в длину с места, второй начинает от пяток первого, третий от пяток второго и т.д. Выигрывает команда, которая дальше всех прыгнула.

Конкурс «Смех» Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс

Ведущий: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

Ведущий:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА "ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ"

Инструктор физического воспитания: Шамшурова И.Г.

Цель: Закрепить культурно-гигиенические навыки,(умывание, одевание, закаливание);воспитать аккуратность, чувство взаимопомощи; развивать двигательные навыки, выполнять физические упражнения слаженно, дружно, развивать выдержку и внимание в играх; способствовать детьми чувства удовольствия от двигательных заданий, педагогическими средствами; создание радостного эмоционального настроения.

Пособия: Две бадминтоновые ракетки, два воздушных шарика, два мыла, две палочки, два тазика с водой, полотенце, ширма, два веника, два мяча "попрыгунчики", одёжная щётка, шапка, мячик, стакан, зубная щётка, книга, кукла, расчёска.

Герои: "Солнышко" (ребёнок), клоун Бим, Петрушка, Афоня.

Ход праздника:

Дети заходят в зал садятся на стульчики.

Ведущая: Здравствуйте дети! Сегодня мы отмечаем праздник "День здоровья". Быть здоровым - это не значит никогда и ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Надо стараться не болеть, когда ты маленький, Человек может прожить сто лет и даже больше, если будет заниматься спортом. Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова. Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть, а кто из вас, ребята, знает что закалке помогает и полезно нам всегда: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья".

Звучит музыка, появляется ребёнок - "Солнышко".

Солнышко:

Утро - 8 утра! Дети, вставать пора!

Все по распорядку! Стройся на зарядку! (Дети встают)

Стойка смирно! Руки вниз! Гнись пониже, не ленись.

Ну - ка вместе, бег на месте!

Ребёнок:

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

и весёлым целый день!

Дети выполняют ритмическую гимнастику. Садятся на стульчики. Звучит грустная музыка, входит укутанный клоун "Бим".

Бим: Здравствуйте, друзья! Получил ваше приглашение, но я сильно простыл. У меня печальный вид: голова моя болит.

Я чихаю, я охрип. Ох, наверно, это грипп!

Ведущий: А вот наши детки почти не болеют.

Бим: Почему?

Ребёнок:

Бодрость духа согревает, быть здоровыми велит,

Прочь болезни прогоняет, и ангину, и бронхит.

Быть весёлым и не хмурым нам поможет физкультура!

Ребёнок:

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится всем нам делать по порядку!

Весело шагать, руки поднимать, приседать, бегать, танцевать!

Ведущий: Побудь с нами, Бимчик, и ты многое узнаешь от наших детей и старшей мед.сестры Нины Николаевны.

Входит мед.сестра.

Мед.сестра: Здравствуй, Бимчик! Я рада нашей встрече, но и огорчена тем, что ты болен. Бимчик, а ты умеешь закаляться? Вот послушай, как наши детки это делают.

Дети рассказывают про закаливание, про гимнастику после сна, фитотерапию и точечный массаж. Нина Николаевна вместе с детьми и Бимом делают точечный массаж, чтобы он скорее выздоровел.

Ведущий: А для бодрости духу, под весёлую музыку предлагаю сделать самомассаж.

Самомассаж:

Так давайте все садимся . поудобней примостимся,

За массаж вы принимайтесь, попрошу вас, постарайтесь.

(все садятся на пол в круг и выполняют самоммассаж)

Все массируем ладошки (ладони соединить и растирать круговыми движениями),

Щёки (щёки растираем круговыми движениями ладонями),

Голову немножко мы погладим, разотрём, и свободно все вздохнём (подушечками пальцев, мягкими движениями растереть волосистую часть головы).

Дальше уши все погладим (большими и указательными пальцами рук растереть уши), и тихонечко потянем (оттянуть ухо за верхний край вверх, за середину-в сторону, за мочки-вниз).

Также ножки разомнём, каждый пальчик разотрём (и.п.-сидя на полу, правая нога прямая, левую согнуть, голень левой на бедро правой. Руками растереть пальцы левой ноги. То же, растирая пальцы правой ноги).

Бим: Я лучше стал себя чувствовать! Спасибо, Нина Николаевна! Спасибо дети! Теперь я здоров, могу с ребятами поиграть, посоревноваться.

Бим предлагает детям весёлые эстафеты с воздушными шарами.

1 эстафета: На бадминтоновой ракетке нести шарик.

2 эстафета: Парами несут шар, держа головой.

Бим: Воздух мягко набираем, шарик подгоняем.

3 эстафета: "Гонки воздушного шарика". На четвереньках ползут, дуют на шарик.

Танец.

В зал под весёлую музыку вбегает Петрушка.

Петрушка: Здравствуйте, ребята! Как я по вам соскучился! И по Маше соскучился, и по Саше, Мише, тане, Кате, Серёже, Ане тоже. Давно я к вам не приходил, еле дорогу нашёл. А вы по мне скучали? Ждали меня? Загадки я вам уже загадывал. Сегодня я вам песенку спою! Вчера выучил. Хотите послушать, как я пою?

Петрушка ложится нога на ногу, поёт:

Я на солнышке лежу!

Я на солнышко гляжу!

Всё лежу и лежу,

И на солнышко гляжу!

Появляется Афоня, скачет на палке, толкает Петрушку.

Петрушка (удивлённо): Ребята, кто это такой растолкался? Ты кто такой?

АФОНЯ: Я Афоня! (скачет на палке). Гоп, гоп.

Петрушка: Ты что такой не воспистанный? Толкаешься! Не поздоровался ни с кем!

Афоня: Здрасте, Афоня я! Вот!

Петрушка: А я Петрушка! А это ребята из детского сада "Аленький цветочек". Афоня, а почему ты такой грязный, неопрятный, неумытый?

Афоня: Да я на улице с мальчишками дрался, за собаками гонялся, по лужам бегал, вот и испачкался чуть-чуть.

Петрушка: Конечно гулять надо и играть, надо бегать, прыгать. Посмотри, ребята тоже играли, бегали, прыгали. Но они почему-то все опрятные. Ребята представляете, если бы вы все были такие, как Афоня (дети и Петрушка смеются)? А что же надо сделать, чтобы Афоня стал таким же аккуратным и красивым, как вы? (Дети отвечают, что его надо умыть, причесать).Надо, надо умываться. А зачем? Чтобы быть чистым. Чтобы смыть сон. Чтобы хорошо выглядеть. Чтобы было приятно. Чтобы почувствовать свежесть и бодрость от холодной воды. Чтобы кожа была здоровой. Чтобы смыть микробы. Так мы сейчас и сделаем. Ну-ка, Афоня, иди сюда за ширму, раздевайся, чтобы ребята не видели. Сейчас мы тебя мыть будем!

Афоня (за ширмой): Не хочу мыться, боюсь воды!

Петрушка: Давай пошевеливайся! (Из-за ширмы видна голова Петрушки, изредка появляется голова Афонии).

Афоня: Вода горячая! Не хочу! Не люблю!

Петрушка: Давай, давай, отмывай руки, Афонечка! Лучше отмывай! Шею, уши навыливай! Намыливай получше!

Афоня: Ой! Помогите! Мыло глаза щиплет!

Петрушка: А ты глаза крепко закрой! Да не кричи так громко! Закрой рот! А то ещё в рот мыло попадёт! Молодец! Вот тебе полотенце, вытирайся! Вот тебе расчёска, причешись! Посмотри на себя в зеркало, какой ты стал красивый! Теперь одевайся. Скорее! Скорее! Скорее! Ребятам очень хочется посмотреть на тебя чистенького. Покажись ребятам, не стесняйся! (Афоня выходит). Посмотрите, какие у афонии чистые щечки! А руки, руки покажи ребятам. Какой ты стал хороший, на ребят похожий!

Афоня: Спасибо тебе, Петрушка! Я теперь всегда хочу быть чистым, хочу быть здоровым, хочу быть закалённым, хочу хорошо пахнуть, хочу не бояться микробов и поэтому я буду принимать душ каждый день. А вы как?

Петрушка: Душ полезно принимать утром или за несколько часов до сна.

Предлагает ребятам игру "Кто быстрее достанет мыло". (Двое детей должны двумя палочками достать мыло из таза с водой.)

После игры Афоня вдруг хватается за живот, охает.

Петрушка: Что случилось, Афонечка? (Афоня тихо охает). Врача! Врача! Афоня умирает! (подходит медсестра). Нина Николаевна! Скорее, скорее, помогите Афонечке!

Медсестра: В чём дело, Петрушка?

Петрушка: Афоня умирает! У него живот болит!

Медсестра: Всё ясно! Афоня, наверное, грязными руками брал немытые фрукты. Афоня, что ты сегодня ел?

Афоня: Яблоки, груши, огурцы, помидоры.

Медсестра: Афоня, а ты фрукты и овощи мыл перед едой?

Афоня: Не-а! Я забыл!

Медсестра: Вот ты и заразился микробами. А вы знаете, что микробы бывают полезными и вредными? Они живые и очень маленькие. Они попадают в организм и могут вызвать болезни. Они живут на грязных руках. Они живут везде. Хорошо, что у тебя ещё не началась дизентерия, а то пришлось бы тебя в больницу отвезти. У меня есть таблетка (даёт Афоне в руку таблетку). Прими её, и всё пройдёт. И знай-ты и вы, ребята, что нужно всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Мыть все овощи и фрукты. Не есть и не пить на улице. Есть и пить только из чистой посуды. Когда кашляешь или чихаешь, закрывать нос и рот платком. Чаще делать в доме влажную уборку. Ходить дома в домашней одежде. Проветривать комнаты. Избавляться от мух они приносят микробы.

Афоня: Спасибо, Нина Николаевна! Я никогда не буду есть немытые фрукты и овощи! Не буду ходить немытым и неряшливым!

Проводится игра: На столе разложены разные предметы: одёжная щётка, шапка, мячик, стакан, зубная щётка, книга, кукла, расчёска. Детей спрашивают: "Что можно дать другу, а что нельзя".

Ведущий: Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть и даже учиться. Это весёлая жизнь. Ты смело думаешь о будущем. Ты чувствуешь радость, и тебе хочется, чтобы всем было хорошо. Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.

4 эстафета: "Доброе дело" (дети бегут подметают веником).

5 эстафета: "Весёлые прыжки" (на больших мячах).

6 эстафета: "Построй туннель".

Совместная игра.

Ведущий: День здоровья любят дети городов и деревень.

Петрушка: Пусть же станет в целом свете днём здоровья каждый день!

Афоня: Приучи себя к порядку, пробуй плавать и нырять!

Бим: Научись любить зарядку и отучишься чихать!

Все: Надо с детства закаляться, чтоб здоровым быть всегда.

Медсестра: Чтобы к доктору являться, если только позовёт.

Танец.

Герои прощаются с детьми и уходят, медсестра раздаёт детям витаминки. Под весёлую музыку уходят.

Здоровье-это здорово!

Подготовка:

1. выпечка, чай на всех

2. группа-помощников для проведения соревнований

3. группа поддержки

4. рапорт, девиз от каждого класса

5. подбор спортивных мелодий

6. двое ведущих (взрослый, ребенок)

7. подготовка шеста, бечевки для понятия флага

8. группа учителей-мужчин для оцепления

Вступление:

1. Сбор на спортивной площадке в 9.00. МУЗЫКА

1 ведущий: Внимание! Внимание! Дорогие болельщики, спортсмены и судьи! Наши микрофоны установлены на школьной спортивной площадке.

2 ведущий: Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.

1 ведущий: Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды.

Станут мышцы ваши тверды.

2 ведущий: Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки.

1 ведущий: Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкульт-привет!

2 ведущий: Школа, внимание! Начинаем наш спортивный праздник «Здоровье – это здорово!»

1 ведущий: Школа равняйсь, смирно, приготовиться к сдаче рапорта. Перекличка классов. Сдача рапорта. Девиз класса.

Рапорт: товарищ главный судья……..класс в количестве ….. человек на спортивный праздник построен. Наш девиз….рапорт сдал…Юнусов С.Х. сдает Ежиковой М.С. – ТОВАРИЩ НАЧАЛЬНИК СПОРТ.КОМИТЕТА

Слово предоставляется начальнику спортивного комитета – директору школы Ежиковой М.С.

1 ведущий: Капитанам команд предоставляется право поднять флаг школы. Звучит гимн школы.

Прошу произнести клятву.

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

Основная часть:

С планом проведения спортивного праздника вас познакомит главный судья Юнусов С.Х.

Массовый забег. Старт – Плещеевская дорога, финиш – спортивная площадка. Во время общего забега, освобожденные делают зарядку-разминку. Проводит... Забег начали! МУЗЫКА

После забега:

1 ведущий: Чтобы восстановить дыхание я предлагаю классам и классным руководителям найти своё место на спортивной площадке, взяться за руки и под музыку повторять движения за мной:

1. идем вправо, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали……

2. идем влево, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали……

3. повернулись, посмотрели друг на друга, улыбнулись…

4. а теперь покажите, какие вы дружные: подойдите все в центр своего круга и обнимитесь… Молодцы!

5. поднимите вверх руки и поаплодируйте друг другу!

6. посмотрите вокруг, как нас много, как вы думаете, большой ли круг получиться, если все, находящиеся на этом стадионе возьмутся за руки, встанут в один большой круг. Попробуем, друзья! МУЗЫКА усиливается…

2 ведущий: Вот теперь вы размялись, восстановили дыхание, и мы можем переходить к нашим спортивным соревнованиям.

Ребята младших классов вместе со своими родителями, занимают места на площадке. Проводить у них соревнование будет Шадрухина Е.Л. Ваши помощники: ...

Ребята среднего звена соревнуются после младших. Соревнования проводит Юнусов С.Х. ваши помощники...

Пока проходят соревнования в младшем звене, ребятам среднего и старшего звена предлагается попробовать свои силы в других видах спорта: поиграть стритбол, теннис на левой стороне площадки.

1 ведущий: Хотим представить вам членов жюри и одновременно счетную комиссию.

2 ведущий: Все очки вам подсчитает

Та четверка мудрецов.

Всё считать – их миссия.

Счетная комиссия.

1 ведущий: Пока ребята готовятся, я предлагаю вам кричалки, хором отвечайте на мои вопросы:

Пусть спортивные рекорды

Не стареют никогда!

Пусть их бьют почаще в спорте,

Вы со мной согласны? Да

Мы за битвы и сраженья,

За спортивный дух побед.

Мы за горечь пораженья

Только в спорте! В жизни: нет.

Все болельщики-любители

В играх знают толк всегда.

А сами вы играть хотите?

Отвечайте дружно: да!

2 ведущий: Итак, соревнования начинаются, болельщики, не забывайте болеть за понравившуюся команду!

МУЗЫКА фоном. Идут соревнования.

1 ведущий: Всё-таки интересно наблюдать за соревнующимися командами. Как у них всё дружно и слаженно получается. Как ловко они обращаются с тем или иным предметом. Как они хорошо манипулируют зрителем.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ. ТАНЕЦ.

2 ведущий: Слово для выступления предоставляется членам судейской коллегии. СУДЬИ ОГЛАШАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1 ведущий: Это еще не всё, друзья мои! Мы предлагаем вашему вниманию увеселительные старты для взрослых людей. Думаете это легко уговорить наших педагогов соревноваться с нашими взрослыми детьми – старшеклассниками. Мы понимаем, что они сильнее нас, но, тем не менее, команда учителей покажет, на что она способна! На старт приглашаются ребята 9, 10, 11 классов и педагоги.

Болельщики, отзовитесь!

Все готовы?

Соревнования педагогов и старшеклассников.

Финал:

1. Не бойтесь, дети, дождя и стужи.

Чаще ходите на стадион.

И каждый, кто с детства со спортом дружит,

Тот будет ловок, здоров и силен.

2. Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

зеленое поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых! Борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!

СПАСИБО ВСЕМ ЗА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ! ПРЕДЛАГАЕМ КАЖДОМУ ИЗ ВАС ВКУСНЫЕ ПИРОГИ С ГОРЯЧИМ ЧАЕМ. ПОДХОДИМ К СТОЛАМ ВМЕСТЕ С КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ.

МУЗЫКА.

День здоровья сценарий (7 апреля)

Для школы, для детского сада сценарий на день здоровья. Данный сценарий научит детей распознавать полезные вещи от не полезных, расскажет про витамины и еще много интересных конкурсов и фактов. День здоровья сценарий для вашего классного часа.

Ведущий: Здравствуйте гости и участники нашего дня здоровья. Сегодня в нашей школе (детском саду) проходит день здоровья, и мы подготовили для вас хорошую спортивную и здоровую программу. Из года в год 76 апреля весь мир отмечает день здоровья и этот год не исключение. Поэтому принимайте участие в наших конкурсах, побеждайте, получайте призы и оставайтесь здоровыми. Потому что здоровье нужно беречь смолоду, чтобы в старости у вас остались силы на все, что вам нужно. И так давайте начнем.

Кто знает, что такое апельсин? Так хорошо. А кто мне ответит, чем он так полезен? Отлично, справились с заданием. И мне для первого конкурса нужны две пары. И это будут те, кто ответил на мои вопросы про апельсин.

Выходят две пары. Одному человеку завязывают глаза и сажают на стул, а другому также завязывают глаза и дают в руки апельсин. По команде они начинают чистить апельсин и делить его дольки. А потом дольками кормить сидящего на стуле напарника. Побеждает та команда, которая сделает это быстрее.

Ведущий: Отлично, с апельсином мы справились. А теперь я задам вам несколько вопросов, а вы мне ответите полезно это или нет. Хорошо? Тогда слушаем вопросы:

Делать зарядку по утрам? (дети кричат полезно)

Курить сигареты? (дети кричат, нет)

Заниматься спортом? (дети кричат да)

Постоянно лежать на диване? (дети кричат, нет)

Вот видите, вы знаете, что полезно для здоровья, а что нет. И я прошу двоих человек выйти ко мне, чтобы принять участие в следующим конкурсе.

Выходят двое человек и перед ними ставят по мешку. Детям завязывают глаза и они должны засовывать руки в мешок и на ощупь говорить, что это такое у них в руке и полезно это для здоровья или нет. В мешок можно положить сигареты, банку из под пива, апельсин, помидор, мяч, скакалку и другие вещи. Побеждает тот, кто сможет назвать больше вещей, которые он достал правильно и правильно отнести их к категориям полезно и не полезно.

Ведущий: Вот мы и определились с понятием что полезно, а что нет. А вы знаете, что в морских продуктах много йода, который тоже полезен. А как вы думаете осьминог это морское животное? И является ли он морским продуктом? Тогда я объявляю конкурс осьминог.

Для этого конкурса нужны две команды по 5 человек и еще один водящий в каждой команде. Четыре человека встают в круг, а в середину заходит пятый. Каждому из 4 человек дают по веревки, и он этот конец завязывает себе на руку, а концы у веревок привязывают к участнику, который стоит посередине. Водящие уходят, а четверо у которых веревки на руках начинают приближаться к центральному и запутываться. По команде ведущего выходят водящие и начинают распутывать своих участников. Кто быстрее распутает, тот и победил.

Ведущий: вы знаете, сколько всего полезных витаминов существует? Давайте назовем их, ну или хотя бы те, которые мы знаем. Ну, вот мы назвали все витамины и теперь давайте найдем их. А как? Очень просто, я приглашаю для участия в этом конкурсе две пары.

Выходят две пары. Одному участнику из пары завязывают глаза, а второму кладут в карманы, прячут за рубашкой и в других частях таблички с надписями витаминов: А, В1, В2 и т.д. Когда все витамины спрятаны участникам развязывают глаза, и они начинают искать витамины. Кто быстрее найдет все витамины, тот и победил.

Ведущий: Вот и подходит наш день здоровья к своему логическому завершению. Но это только один день здоровья. В ваших силах сделать так, чтобы каждый прожитый вами день был полон здоровья, витаминов и вы были здоровыми людьми. До новых встреч и следите за собой и своим здоровьем.

День здоровья. Сценарий

Ведущ: Здравствуйте ребята! Сегодня в нашем детском саду День Здоровья! А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Дети)

Правильно ребята, и сегодня мы с вами отправимся в Царство Здоровья, чтобы узнать о гигиене, о витаминах и даже встретиться со знаменитым доктором! Есть на свете добрый врач, чуть услышит детский плач в ранний час и в полночь, поспешит на помощь, по дорогам по реке, по опасным тропам, с чемоданчиком в руке, и с фонендоскопом, и его не устрашит ни мороз, ни тряска, он и в космос полетит, делать перевязку, он на месте не сидит это доктор (дети)...Айболит. (Звучит музыка входит Доктор Айболит)

Айболит: Да, я тот самый Айболит, что всех излечит, исцелит! Но к вам пришел я не затем, чтоб ставить градусники всем. Все здесь здоровы? (дети-Да) Здравствуйте, ребята! Я так спешил, я так бежал! Что даже адрес потерял! Я слышал, что вы собираетесь в прекрасное царство Здоровья! А здоровье ребята-это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь, свеклу и все то что полезно для организма. Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены! Послушайте советы, которые приготовили дети!

Мальчики и девочки слушайте советы

Чтобы быть здоровым и зимой и летом

Руки мой перед едой, и не надо хмуриться, поиграв на улице

Вымой руки с мылом, чтобы быть красивым.

Любишь с кошкой поиграть, подойди ее погладь

но прошу не позабыть, руки сразу надо мыть

Ты кашу всю скушал-тарелку помой, а то там микробы целой горой

усядутся дружно и будут болтать «Как хорошо нам ребят заражать»

Чьи это крылышки быстро мелькают? Мухи по комнате вашей летают

На мусорной куче они побывали микробов на лапки свои нацепляли

Потом прилетая садятся на хлеб, чтоб заразился скорей человек

Животных ребята вы охраняйте, но этих злодеек в дом не пускайте

А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицу:

1.Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

2.Если хочешь быть здоров - закаляйся!

3.Чистота - залог здоровья!

4.В здоровом теле здоровый дух!

5.Сон-лучшее лекарство!

Ребята, предлагаю вам игру «Кто больше соберет витаминов». (На полу лежат витаминизированные продукты и другие предметы, 4 ребят с разных групп по сигналу собирают в ведра) (Айболит уходит)

(Звучит музыка появляется Гигиена) Гигиена: Добрый день я чистота! С вами быть хочу всегда. С начала познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.

Ведущ: Вот Бикен, Арина, Даша, вот Санжар, Ернар и Маша вот Кирилл, а рядом Лена, а вас зовут как?

Гигиена: Гигиена! Я пришла вас научить, как здоровье сохранить!

Загадаю вам загадки, назовите мне отгадки:

1.Хожу брожу не по лесам, а по усам по волосам (расческа)

2.Мудрец в нем видел мудреца, а баран – барана, овцой остается им овца, и обезьяной-обезьяна, но подвели к нему Васю Баратова, и он увидел неряху лохматого.(зеркало)

3.Ускользает как живое,но не выпущу его я,белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло)

4.Лег в карман и караулит реву плаксу и грязнулю, им утрет потоки слез, не забудет и про нос.(носов.платок) Молодцы ребята, все вы верно угадали. Много грязи вокруг нас и она в недобрый час, принесет нам вред, болезни, но я дам совет полезный, мой совет совсем не сложный, с грязью будте осторожны.

(Появляется Грязь) Грязь: Вы про грязь, а я уже у вас! (постоянно чешется, идет к Гигиене)

Гигиена: Ты ко мне не приближайся! Ты ко мне не прикасайся!

Грязь: Ах,ах ах какое платье, да ведь не на что смотреть, я б такое не надела, у меня другое дело! От борща пятно большое, вот сметана вот жаркое, вот мороженое ела, это-в луже посидела, это клей, а здесь чернила, согласитесь очень мило, я наряд свой обожаю, на другой не поменяю, я открою вам секрет лучше платья просто нет! (идет и марает всех грязью, прикасается)

Вам мальчишки и девчушки приготовила частушки, если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши, на не правильный совет говорите нет, нет, нет!

1.Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это правильный совет-нет нет нет!

2.Гигиена: Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

3.Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли сахар мармелад Это правильный совет-нет нет нет!

4.Гигиена:Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты овощи омлет, творог, простоквашу. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

5.Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это правильный совет-нет нет нет!

6.Гигиена:Запомните что не полезно, грызть зубами нам железо! Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

Гигиена: Молодцы ребята, не ошиблись! А теперь я вам предлагаю поиграть!

Игры-эстафеты «Встречаем гостей»

- «Подмети мусор» (веник шарик)

- «Сервировка стола»

-«Помой посуду» (2 команды –Гигиены и Грязи)

Грязь: Плохи совсем мои дела, и здесь друзей я не нашла!

Угощения. Уход

Инструктор по спорту Образцова В А

Дорожка здоровья»

Столбовских Мария Владимировна

воспитатель детский сад "Золотая рыбка", г.Лянтор Сургутского района, Тюменской обл

Программное содержание: учить детей заботиться о своём здоровье; совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены; объяснить детям необходимость витаминов для человеческого организма; формировать навыки полного ответа на вопросы, не перебивать друг друга; цветотерапия; развитие мышления, памяти.

Материал для занятия: видеоролик с Бабой-Ягой, сундучок, клубок ниток, поляна с яркими цветами и одним черным цветком, Мойдодыр картонный с предметами личной гигиены, конверт с загадкой, 2 иллюстрации зубов; тарелка с яблоком ,морковкой; и конфетой; комнатный фонтанчик, дети в костюмах витаминок, корзина с фруктами,2баночки витамин.

Ход занятия:

Вступление: дети вместе с воспитателем заходят в группу, подходят к столику, на столике стоит ноутбук ,открывают, а там Баба-Яга.

- А кто это ко мне тут пожаловал?! - Знаю, знаю таких, наслышена об вас!

- У меня для вас есть сундучок, но он не простой. В нем лежит то, что очень полезное для вас. Но просто так я вам его не отдам, Сундучок спрятан в надежном месте, а найти его вы сможете, если пойдете по дорожке и поможет вам волшебный клубок. А дорожка то не простая! Желаю вам счатсливого пути!( в этот момент воспитатель выкатывает из-за ноутбука клубок)

Воспитатель: Ну что ребята ,будем искать сундучок? Готовы? Отправляемся… (начинают сматывать нитку в клубок, кто-нибудь из детей)

Первый этап «Цветочная поляна»

- Ребята, что это на нашем пути? (поляна).

- Посмотрите, что на ней растет? (цветы).

- На поляне растут цветы, и все разного цвета. Какого? (ответы детей).

- А как вы думаете, какое настроение у ярких цветов?(ответы детей).

- Смотрите, на поляне растет цветок черного цвета, а как вы думаете, какое у этого цветка настроение? (ответы детей).

- Почему? (ответы детей).

- А у вас какое настроение?

- А как вы думаете, от чего меняется наше настроение?( ответы детей).

- А что мы делаем по утрам чтобы поднять себе настроение? (зарядку).

- Правильно, вот и сейчас мы с вами сделаем зарядку.

Физминутка (на усмотрение воспитателя).

- Молодцы, ребята! Я вижу ваше настроение стало веселее, я за вас рада. А мы идем дальше. (продолжают сматывать клубок, клубок приводит детей к закрытому Мойдодыру).

Второй этап «Мойдодыр».

–Ребята посмотрите, Баба-Яга оставила нам тут конверт,откроем егои посмотрим что там.(открываем).

-Тут задание,нужно отгадать из какой сказки этот отрывок.

Одеяло убежало,

Улетела простыня,

И подушка как лягушка

Ускакала от меня.

Я за свечку,

Свечка - в печку!

Я за книжку, та бежать,

И в припрыжку под кровать!(«Мойдодыр» К.Чуковский),

(воспитатель открывает Мойдодыра).

-Посмотрите, ребята, что это висит на нём?(предметы личной гигиены).

-Для чего нам нужно мыло?(ответы детей).

-Когда мы моем руки?(перед едой, после прогулки, после того как погладили животных, и т.п.)

-Для чего нужна расческа?(ответы детей).

-Как вы думаете сколько раз в день нужно чистить зубы?

-Для чего нужно чистить зубы?(ответы детей).

-Ребята, посмотрите, у Мойдодыра два зубика.

-Какой это зуб?(Веселый).

-Почему он веселый?(он здоровый).

- А почему этому зубику грустно?

-А что нам нужно делать, что бы зубы наши не болели?(ответы детей).

-Посмотрите на тарелку. Что здесь лежит?(морковь, яблоко, конфеты).

-Что из этого вредно для наших зубов?

-А какие из этих продуктов полезны для зубов?

-Для чего нужны нам зубы?(ответы детей).

-Значит чтобы наши зубы не болели, что мы должны делать?(ответы детей).

-Молодцы!

Третий этап «Фонтан».

Мойдодыр загадывает загадку: меня пьют ,меня льют, всем нужна я, кто я такая?(вода).

-Ребята, а с водой мы встретимся, если пойдем дальше по дорожке волшебного клубка(дети сматывают клубок и подходят к фонтану).

Смотрите куда нас привел наш клубок. Что это?(фонтан).

-А что в нем?(вода).

-Для чего нужна нам вода?(ответы детей).

-А как часто надо мыться, умываться?(ответы детей).

-А давайте послушаем песенку воды!( включается фонтан и дети слушают журчание воды).

-Мы с вами вспомним логопедическую гимнастику про воду(правильное, четкое произношение звуков).

-Молодцы ребята!

Стук в дверь.

Четвертый этап «Витаминки».

-Да, да! Входите .Ой ребята, кто это к нам пришел? -Мы витаминки! Принесли мы вам дары, В корзину собраны они: И морковка, и капуста, Яблоки, лимоны –вкусно!Эти овощи и фрукты – Очень важные продукты. Ешьте и не болейте, Все болезни одолейте. Только мыть не забывайте, В пищу чистыми употребляйте!(витаминки дарят детям корзину с фруктами и овощами).

-Спасибо Витаминки за подарки, приходите к нам еще.(Витаминки уходят).

-Ребята, посмотрим, что нам подарили Витаминки(дети смотрят что в корзинке).

-Скажите, пожалуйста, для чего нам нужно кушать фрукты и овощи?(ответы детей).

-Смотрите, ребята, наш клубок привел нас к (в этот момент воспитатель показывает детям сундук, который был спрятан под тканью) сундуку.

-Да ведь это же сундук Бабы-Яги. Она там что-то спрятала от нас (открываем и достаем 2баночки витамин). - Ребята, я хочу пожелать вам ,что бы вы были здоровыми, веселыми, красивыми, слушали своих родителей и воспитателей, и никогда не болели!

-А нашим гостям мы желаем: Не болейте, не старейте,Молодейте, хорошейте, Пусть солнечное тепло радует вас, Унесет все ваши невзгоды и печали!(дети и воспитатель прощаются с гостями занятия и уходят).