Государственное учреждение образования

«Детский сад №101 г. Гродно»

**День Здоровья для детей 5-6 лет**

**«Секреты здоровья**

**для Бабушки- Яги»**

составил

руководитель физического воспитания

I квалификационной категории

Якубеня Татьяна Викторовна

г. Гродно, 2022

**Место проведения:** физкультурный зал ГУО «Детский сад №101 г. Гродно»

**Продолжительность досуга:** 30 мин.

**Программные задачи:** расширять представления о здоровом образе жизни, повышать общую работоспособность и выносливость организма в процессе увеличения объема, интенсивности и разнообразия физических нагрузок; закреплять и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, элементы техники двигательных действий в гимнастических, спортивных упражнениях; развивать скоростно-силовые и общие координационные способности, физические качества; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Участники:** воспитанники старших групп (2 команды)

**Инвентарь и оборудование:** 2 дуги, 2 препятствия, карточки «Гигиена» и др, конусы (4 шт), прищепки, картинки вирусов и микробов, обручи, ленточки красного и желтого цвета, мягкие модули, корзинки, муляжи продуктов питания, 2 туннеля, гимнастические маты.

***Вход воспитанников в физкультурный зал***

**Ведущий:** Здравствуйте ребята! Сегодня у нас в детском саду необычный день - День Здоровья! «Здоровье даром не дается, за него надо бороться!»

А как укрепить здоровья? *Ответы детей.*

Все мы знаем, что для здоровья необходимо больше двигаться. Ведь не даром говорят «Движения – это жизнь!».

Дружно за руки возьмитесь,

В круг скорее становитесь!

*Перестроение в круг*

И не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье.

**Музыкальная зарядка**

*композиция Стефания Керкина «Зарядка».*

*Воспитанники выполняют ранее разученный комплекс ОРУ*

**Ведущий:** Здорово! Улыбка продливает жизнь! А веселый смех – учучшает настроение. Давайте друг другу еще раз улыбнемся и громко-громко засмеемся!

***Входит Баба-Яга***

**Баба Яга:**

Что за сборище такое?

Почему веселый смех?

Я вам праздничек устрою –

Разгоню сейчас же всех!

Ну что, милые, не узнали меня?

**Ведущий:** Ребята, Вы узнали старушку?

**Баба Яга:** Уж и забыли старую… Вот превращу Вас сейчас в пеньки лесные или в тину болотную, сразу вспомните, кто я! *Пугает детей.* 100 лет ни к кому в гости не летала и никого не навещала! Куда ты меня метелка – проказница занесла. Куда это я попала? И что за детишки тут находятся?

**Ведущий:** Баба Яга, ты попала в детский сад, поздоровайся с публикой.

**Баба Яга:** Не вижу я никакого бублика…а, с публикой. Ну, здрасьте, девочки - вертелочки и мальчишки – кочерыжки. А что это вы тут делаете?

**Ведущий:** У нас сегодня День Здоровья и ребята собрались вместе на празднике, чтобы вспомнить секреты здоровья!

**Баба Яга:** Секреты Здоровья какие-то! Тоже мне диво! Я и без них выгляжу красиво…

**Ведущий:** Бабуся, красота - начинается с личной гигиены. Мы подарим Вам, дорогая Баба Яга, вот эту расчёску.

**Баба Яга:** Знаю, знаю, бросишь её – и встанет густой лес!

**Ведущий:** Нет. Просто, когда вы вымоете волосы, аккуратно расчешитесь, то станете опрятнее, а значи и красивее! Ребята, давайте поможет нашей гостье стать по настоящему красивой. Соберем для нее предметы личной гигиены. *Перестроение в две колоны.*

**Эстафета 1 «Собери предметы гигиены»**

*Задача команды перепрыгнуть препятствия, проползти под дугами, не задев их, добежать до модуля с карточками, выбрать из предложенных карточек нужную - предметы личной гигиены, после вернуться в команду. Как только задание закончит игрок, приступает следующий. Подвести итог эстафеты.*

**Ведущая:** Держи! Умывайся, бабушка, чисти зубы, старайся быть опрятной и аккуратной. Иначе от микробов не спасёшься.

**Баба Яга:** Это кто же такие - микробы? И меня одолеть могут?

**Ведущий:** Они могут погубить каждого, у кого грязные руки…. Грязные уши…. Грызные ногти… Грязкая одежда! *Баба Яга критически осматривает себя… Замечает, что на ней полко вирусов и микробов…Растраивается.*

Вирусы и микробы везде! Вот Вы руки после магазина не помыли, потрогали лицо или нос, глаза потёрли — и они уж тут как тут… Незаметненько на руки попадают, а потом на лицо, ну а там уж и внутрь к Вам совсем не сложно забраться! *Яга начинает плакать…*

Не растраивайся, бабушка, мы поможем тебе избавиться от вирусов, ведь в душе Вы добрая.

**Эстафета 2 «Победим все вирусы»**

*Задача команды оббежать змейкой конусы, «снять вирусы и микробы», с Бабушки-Яги. Как только задание закончит игрок, приступает следующий. Подвести итог эстафеты.*

**Ведущий:**  Молодцы, ребята, очистили нашу гостью от вредителей, а сейчас научим бабушку правильно мыть руки… Ведь чистота – залог здоровья! *(повернуть команды напротив друг друга)*

**Двигательное упражнение «Умывалочка»**

Чтоб здоровым, сильным быть,  *(маршируют на месте)*  
Нужно руки чаще мыть.*(вытягивают руки вперёд)*  
Мылим тщательно ладони, *(потирают ладони друг о друга)*  
Дальше — с тыльной стороны. *(«моют» тыльную сторону)*  
Ну а после каждый пальчик  *(«намыливают» каждый пальчик)*  
С мылом тщательно потри.  
После — личико умой,  *(«умываются» (по воздуху).*  
А теперь водой всё смой!  
Все микробы с рук мы смыли,  *(хлопают в ладоши)*  
И вирус вредный победили!

**Баба Яга:** Ой, метёлочка моя, как же я люблю тебя! Прям по адресу доставила меня! Спасибо Вам, аппетитные, хорошенькие, чистенькие ребятишки! Избавили меня от вирусов и микробов! Терепь я здорова и красива!

**Ведущий:** А вот и нет! Это еще далеко не все!

Бабушка Яга, оставайся на нашем празднике и ты узнатешь самые заветные секреты здоровья? Ребята, Вы не возволите остаться бабушке у нас в гостях? *Ответы детей*

**Ведущий:** Баба Яга, а ты слышала такое выражение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие…?» Правильно, ребята! Они помогают нам быть здоровыми: вода смывает микробы, свежий воздух сдувает все вирусы, а солнце дарит нам витамин Д, который помогает кальцию попадать в наши косточки и зубы и делать их крепкими. Жаль, что лето еще не скоро, но мы сейчас сделаем свои солнышки, и у нас будет много витамина Д!

**Эстафета 3 «Собери солнышко»**

*На полу на расстоянии 10 м. расположены основания для солнышка (2 обруча желтого и красного цвета). Задача команды дополнить их лучиками (ленточками соответствующего цвета обручу). При этом необходимо выбрать ленточку соответствующего цвета, прыгать из обруча в обруч на одной и двух ногах «классики». Как только задание закончит игрок, приступает следующий.*

**Баба Яга:** Ой спасибо вам большое ребяточки! Потеплело-потеплело! Все-все косточки солнышко согрело! Какие же вы ребятки молодцы, здоровые, сильные да смышленые. Завтра Лешего и Кикимору приглашу на праздничный ужин и расскажу все, чему научилась здесь в детском саду!

**Ведущий:** Баба Яга, скажи, что ты приготовишь для своих лесных гостей?

**Баба Яга:** Сморчки сушеные, мухоморы вареные, из поганок кашка и червячки под простоквашкой!

**Ведущий:** Такой едой и отравиться недолго. Кушать нужно только здоровую пищу.

**Баба Яга:** Я про такую еду не слыхала.

**Ведущий:** Ребята тебе сейчас покажут все на деле!

**Эстафета 4 «Полезные продукты»**

*Задача команды пройти по мягким модулям, сохраняя равновесие, добежать до корзины с перепутанными продуктами и выбрать нужный (овощ или фрукт), после вернуться в команду. Как только задание закончит игрок, приступает следующий. Подвести итог эстафеты.*

**Ведущий:** Чтоб здоровым оставаться надо правильно питаться!

Баба Яга, все знают, что человек весел, счастлив, бодр только тогда, когда он

соблюдает режим дня!

Соблюдай Яга и ты режим дня —

Это важно для тебя.

Вовремя ложись спать,

Чтобы утром бодрым встать.

**Ведущий:** Бабушка, а знаешь ли ты сколько нужно спать часов в сутки, чтобы всегда быть активным? *Ответы детей.* Детям нужно много сна. 10-11 часов нужно спать ночью, чтобы быть активными с самого утра.

А дневной сон полезен? *Ответы детей.* Конечно, ведь в середине дня вы становитесь вялыми, не хотите играть, капризничаете, поэтому уснут нужно хотя бы на часик.

**Эстафета 5 «Тихий час»**

*На расстоянии 9-10 метров от команд, лежат гимнастические маты. Задача участников пролезть в туннель, добежать до мата, и «лечь спать». Как только первый игрок справился с заданием, начинает движение следующий. Эстафета считается оконченной, как только вся команда справилась с заданием.*

**Баба Яга:** Отдохнули, ну теперь пора повеселить мою метелочку.

**Ведущий:** Ребята, сыграем с бабушкой в игру «Ловишки»?

**Подвижная игра «Ловишки»**

*Цель: закрепить умение у детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро, развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление, быстроту, ловкость.*

Ход игры:

*Дети бегут по кругу проговаривая слова:*

**Дети:** Баба Яга, костяная нога

С печки упала, ногу сломала.

Раз, два, три – лови!» *Баба-Яга «ловит метлой» детей. Пойманные выбивают. Игра повторяется 2-3 раза*

**Баба Яга:** Ой, ой! Ох, заработала радикулит, теперь спина болит…

**Ведущий:** Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**Ведущий:** Вот на память Вам советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить! *Раздает памятки.*

**Баб Яга:** Спасибо Вам ребята!

Бывала я злой и ужасной

Только это от жизни несчастной,

Детишек пугают Ягою,

Кто ж стал бы водиться с такою?

Хромою, горбатой, больною?

Но сейчас я точно знаю, как стать молодой, красивой и здоровой. Благодаря Вам!

***Баба Яга уходит.***

**Ведущий:** Сегодня на нашем празднике нет победителей и нет проигравших. Самое главное, что наш праздник прошел с пользой для здоровья. Мы бегали, прыгали и играли, а значит стали сильнее, выносливее и здоровее.

***Релаксация***

**Ведущий:** А теперь мы друг к другу повернемся, крепко за руки возьмемся.

И друг другу на прощанье, мы подарим пожеланья.

*Дети говорят пожеланию друг другу.*

***Выход детей из зала***