**Сценарий Дня здоровья «Волшебный цветок» для детей средней и старшей группы**

**Цель:**пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** закрепить знание детей о здоровом образе жизни, о полезной и вредной пище; формировать представление о вреде курения; формировать заботу к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья; развивать ловкость, быстроту, координацию движения; совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; воспитывать бережное отношение к собственному организму, осознанное отношение к необходимости в активной физической деятельности.

**Необходимое оборудование:**игрушка Зайчика; большой конверт, в котором находятся лепестки с разными рисунками; магнитная доска, на которой в течении дня дети вместе с воспитателем собирают из лепестков цветок); карточки с изображением продуктов питания; кубики или флажки для игры «Самолёты»; две корзинки с игрушечными овощами и фруктами.

***Утро***

**Воспитатель:** Доброе утро, ребята! Сегодня у нас с вами будет День здоровья. В течении дня мы будем с вами играть, выполнять какие-то задания, и в конце дня вы узнаете, что же нужно делать для того, чтобы всегда быть здоровыми.

Смотрите, кто это к нам пришёл? Это Зайчик, и он что-то вам принёс. Посмотрим, что же у него в лапках? Ой, так это же конверт. Что обычно бывает в конверте? *(ответы детей)* И правда, здесь письмо. Давайте же его прочитаем.

«Здравствуйте, девочки и мальчики. Пишет вам доктор Пилюлькин. Я очень хотел прийти к вам сегодня в гости, но не смог: девочка Таня очень сильно заболела, и мне пришлось идти к ней на помощь. Но я послал к вам моего друга Зайчика. У него должны быть для вас разные игры и задания. Пожалуйста, выполните всё, что я вам прислал. Надеюсь, сегодня вы узнаете много всего интересного. С уважением, ваш доктор Пилюлькин».

**Воспитатель:** Ребята, так кто же нам написал это письмо? Для чего нам нужны доктора? *(ответы детей)* Молодцы. А сейчас Макар и Ульяна прочитают стихи про врача.

**1-й ребёнок:** Он лечит взрослых и детей

От гриппа, насморка и жара.

Спасает жизни всех людей,

И молодых, и старых.

**2-й ребёнок:** Он ставит градусник под мышку,

Чтобы узнать температуру.

И спину слушает мальчишки,

Он добрый, но немного хмурый.

Ну, что? Давайте смотреть, что же ещё принёс нам Зайчик. *(Достаю из конверта первый лепесток. На нём изображение детей, делающих зарядку.)*

**Воспитатель:** Посмотрите, что это такое? А что нарисовано на этом лепестке? Что дети делают? А вы любите делать зарядку? Для чего нам нужно каждый день делать с утра зарядку? Правильно, для того, чтобы наш организм проснулся, взбодрился и начал хорошо работать. Значит, какое первое задание для нас от доктора Пилюлькина?

**Дети:** Нам нужно сделать зарядку.

**Воспитатель:** Каждый день у нас, ребятки,

Начинается с зарядки.

Сделать нас сильней немного

Упражнения помогут.

ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ ПОД МУЗЫКУ

***Утро (после зарядки)***

*(Достаём второй лепесток, на нём нарисовано мыло и вода.)*

**Воспитатель:** Что нарисовано на этом лепестке? Для чего нам мыло? Для чего вода? Что мы сейчас должны сделать? А для чего мы моем руки? Что ещё нужно делать, чтобы быть чистыми? *(ответы детей).* Доктор Пилюлькин прислал вам загадки:

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (расчёска)

Лег в карман и караулит,

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. (носовой платок)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (зубная щетка)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. (мыло)

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Все намокло, все измялось,

Нет сухого уголка. (полотенце)

ИДЁМ МЫТЬ РУКИ.

***Утро (перед завтраком)***

*(Достаём третий лепесток, на нём нарисована каша, фрукты.)*

**Воспитатель:** Как вы думаете, что ещё нужно делать, чтобы быть здоровыми? *(ответы детей)* Правильно, нужно хорошо питаться. И, самое главное, нужно очень хорошо завтракать. У вас в садике всегда очень вкусный и полезный завтрак. Давайте теперь все дружненько сядем за столики и скушаем всё, что для вас приготовили наши повара.

ДЕТИ ЗАВТРАКАЮТ.

***Беседа о полезной еде (после завтрака)***

**Воспитатель:** Ребята, давайте сейчас с вами поговорим о еде. Как вы думаете, человек сможет прожить без еды? *(ответы детей).* Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек? *(ответы детей)*

Что вы любите есть больше всего?

А животные питаются? Правильно. Еда необходима всем живым организмам. Как только человек перестаёт хорошо питаться, его организм ослабевает. Что же может случится с человеком, у которого слабый организм? *(ответы детей)*

А знаете ли вы, что еда бывает не только полезной, но и вредной? Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое, чипсы, газировку, поп-корн? *(ответы дзетей)* Давайте с вами немного поиграем. Я буду показывать какую-нибудь еду. Если эта еда полезная, вы должны будете хлопать в ладоши. Если эта еда вредная – кивать головкой в разные стороны. Начинаем.

*(Апельсин, творог, молоко, конфеты, мясо, сыр, гречка, чипсы, огурцы, капуста, яблоки и т. д.)*

Молодцы, ребята! Вы знаете, какие продукты полезны для организма, а какие нет, а значит сохраните свое здоровье надолго.

**3-й ребёнок:** Пейте воду ключевую,

Чтоб иметь семью живую,

Ешьте ягоды лесные,

А не чипсы покупные.

**4-й ребёнок:** Хлеб с отрубями

И овощи с грядки

Ешьте почаще -

Всё будет в порядке!

**5-й ребёнок:** Чтобы быть здоровым, сильным

Надо кушать апельсины,

Овощи, фрукты ешь ты всегда.

И не будешь болеть никогда.

**6-й ребёнок:** Будем кушать вкусный хлеб,

А фаст-фуду скажем «НЕТ!»

**7-й ребёнок:** Кола и чипсы – желудку беда.

Ешь лучше рыбу вот это еда.

***На прогулке***

**Воспитатель:** Дети, какая у нас сейчас пора года? По чём мы можем узнать, что на улице лето? *(ответы детей)* Вы любите лето? За что?

Летом очень тепло, и можно больше времени проводить на улице, на свежем воздухе. А всем известно, что свежий воздух тоже очень полезен для здоровья. Давайте посмотрим в наш конвертик, может в нём ещё что-нибудь есть от доктора Пилюлькина.

*(Достаём четвёртый лепесток, на нём нарисованы дети, играющие на улице в подвижные игры)*

Что нарисовано на этом лепестке? Что делают дети? Нужно ли для того, чтоб быть здоровыми, играть на улице? Доктор Пилюлькин предлагает вам поиграть в очень интересные игры.

Первая игра называется ***«Самолеты».***

Цель: развитие у ребенка его двигательной активности.

Группу детей разделяют на три соревнующиеся команды и расставляют в разных сторонах площадки, воображаемых аэродромах. Перед каждой командой необходимо поставить кубики или флажки разного цвета. Воспитатель дает команду «Приготовиться к полету». Это значит, что дети должны согнуть руки и начать выполнять круговые движения. Таким образом, создаётся впечатления, что самолеты заправляются и заводят моторы. Следующий сигнал – «Летите». Дети выпрямляют руки, поднимают их и разбегаются в разные стороны. Последняя команда «На посадку» означает, что все участники команд строятся в своеобразные звенья, и каждый опускается на колено, другими словами, самолеты успешно приземляются. Побеждает та команда, чьё звено было построено быстрее.

Игра ***«Фрукты или овощи».*** В корзине смешаны игрушечные фрукты и овощи. Дети делятся на две команды. Одна команда собирает овощи, вторая – фрукты. Дети по одному из каждой команды подбегают к корзине, выбирают один фрукт или овощ и бегут к своей команде, кладут нужный предмет в корзину команды. Побеждает та команда, кто быстрее справится с заданием.

***Конец прогулки***

**Воспитатель:** Прежде, чем мы пойдём в группу, давайте ещё разочек заглянем в конверт.

*(Достаём пятый лепесток, на котором нарисована схема «Режим дня».)*

**Воспитатель:** Что же это тут нарисовано? *(ответы детей)* (С обратной стороны лепестка «замечаю» записку.)

Ой, дети, тут что-то ещё написано. Слушайте внимательно. «Мальчики и девочки, знаете ли вы, что такое режим дня и для чего его нужно соблюдать? *(ответы детей)* Молодцы, вы всё правильно ответили. Что же сейчас вы должны будете сделать, когда придёте с прогулки в группу? *(ответы детей)* Правильно. Вам нужно пообедать и лечь поспать, чтобы ваш организм смог отдохнуть. А потом снова будете играть и веселиться.»

ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ГРУППУ. ОБЕД. ТИХИЙ ЧАС.

***После полдника***

*(Достаём последний лепесток. На нём – перечёркнутая сигарета.)*

**Воспитатель:** Что нарисовано на этом лепестке? Как вы думаете, о чём мы сейчас поговорим? Правильно, о вреде курения. Кому нравятся люди, которые курят? Почему? *(ответы детей)* Курить это хорошо или плохо?

**Дети:** Плохо!

**Воспитатель:** Чем плохо? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** У курящих людей сосуды становятся узкие, крови трудно пройти к органам. Во всех сигаретах есть никотин – яд. Вместе с кислородом, которым мы дышим, яд поступает в легкие. Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь людей на 15 мин., а мышку убивает совсем.

Дым от сигарет вредит не только тому, кто курит, но и тому, кто находится рядом с курильщиком. Это называется пассивным курением.

Поэтому, если вы видите, что возле вас кто-то курит, то отойдите в сторонку, чтобы дым от сигарет не попал к вам в лёгкие и не нанёс вреда вашему организму. Ну и, конечно, ни в коем случае не курите сами. Это очень вредно и опасно.

***Вечер***

*(Достаём серединку от цветка, на которой нарисован улыбающийся ребёнок.)*

**Воспитатель:** Кто здесь нарисован? Какое настроение у мальчика? По чём вы догадались, что оно хорошее? *(ответы детей)* Правильно. А как вы думаете, какой человек будет здоровым: тот, который всегда плачет, грустит, ругается или тот, что всегда добр, бодр и в хорошем настроении? *(ответы детей)* Правильно, хорошее настроение тоже способствует укреплению здоровья.

**Воспитатель:** А теперь давайте соберём все лепестки и прикрепим их к серединке. Вот какой замечательный цветок у нас получился! Как его можно назвать? Давайте назовём его Цветком Здоровья. В любой момент мы сможем посмотреть на него и вспомнить, что же нужно делать для того, чтобы быть здоровыми.