Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение « Детский сад №4 «Солнышко»»

 Неделя здоровья

 Инструктор по Физ.Культуре: Боровкова Н.В.

Краснотуранск 2023г

Сценарий Недели здоровья.

**Понедельник**

**Станция: «Здоровья»**

*Дети под марш входят в зал*

**Ведущий:**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами собрались на спортивный праздник, посвященный неделе здоровья.

Здоровье - это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

**Ведущий:**

Утром ты зарядку делай

Будешь сильным ловким смелым!

У меня есть один знакомый Здоровячок, он знает столько разных зарядок, только где-то его не видно. Давайте, его вместе крикнем!

*(Здоровячок и  проводит зарядку  «Кукутики»)*

*(стук в дверь)*

**Ведущий:**

Кто на праздник опоздал?

Заходи скорее в зал!

*Входит ОХ*

**ОХ:**

Ох, куда же я попал?

И зачем так рано встал?

И откуда эти дети?

Чьи они, кто мне ответит?

**Ведущий:**

Познакомиться нам надо.

Наши дети из детсада.

Ну, а ты кто?

**ОХ:** Я – ОХ!

Ох, как я устал. Апчи, апчи!

**Ведущий**: Ты болеешь, ОХ ?

**ОХ**: Да. Хочу вылечиться, но не знаю как.

Не дышите на меня. Я ещё слабый.

**Ведущий:** Чтобы не болеть, надо секреты здоровья знать и здоровье укреплять**.**

**ОХ:** А как их узнать, эти секреты, где их искать?

**Ведущий**: Я слышала, за горами, за долами есть чудесная земля. Страна Здоровья называется она. Там растёт волшебный цветок. Этот цветок может подсказать, как здоровье сохранить и не бояться никаких болезней.

**ОХ:** А как найти эту страну? Как туда попасть?

**Ведущий:** Давайте вместе искать. Согласны, ребята? Тогда в путь!

*Звучит песня «Весёлая зарядка».*

*Музыка прерывается и вбегает Микроб*

**Микроб:** Я – самый главный микроб! Ух!

Мы микробы буки – боки,

Размножаться мы хотим.

Все сдаются нам без драки,

Заразим, заразим, никого не пощадим.

Каждый год осенью приходим,

Заставляем всех чихать.

Всем здоровья мы попортим,

Вмиг загоним вас в кровать.

Все в кровать, все в кровать,

Всем болеть и чихать.

Мы, микробы! Страну здоровья захватили**,** все 5 лепестков цветка

разбросали по всей дороге. Люди никогда не узнают правила здорового

образа жизни. Вся дорога усеяна нами - микробами. Ха-ха-ха!

*Микроб убегает*

**ОХ:** Нет, я туда не пойду! Боюсь! Я лучше здесь останусь.

**Ведущий:** Не бойся, вместе мы все испытания пройдём и лепестки соберём,

поможем проклятых микробов одолеть. Правда, ребята?

**ОХ:** Ребята, помогите мне! Я очень хочу вылечиться!

**Ведущий**: В течение недели вы вместе с воспитателями должны узнать секреты здоровья и собрать волшебный цветок из семи листьев. И тогда ОХ сможет вылечиться, и не будет никогда болеть. Согласны? В пятницу вечером здесь в зале будем ждать вас с волшебным цветком!

 Беседа с детьми на тему: «Личная гигиена»

Д/И «Назови предметы личной гигиены»

Показ мультфильма А.Барто «Девочка чумазая»,

Просмотр мультфильма про **«личную гигиену»**

 **Вторник**

**Станция : «Вредные и полезные привычки»**

*В зал входят две сестрички Чистюля и Грязнуля*

**Чистюлька:** Меня зовут Чистюлька, а это моя сестричка  — Грязнулька, только она никогда не здоровается.

**Грязнулька:** А зачем? Мне и так хорошо.

**Чистюлька:** Ребята, объясните, зачем нужно здороваться.

Давайте познакомим наших гостей с веселым приветствием.

*Игровое упражнение: «Здравствуйте, ладошки» выполняют все вместе*

*Здравствуйте, ладошки,*

*Хлоп, хлоп, хлоп!*

*Здравствуйте, ножки,*

*Топ, топ, топ!*

*Здравствуйте, щечки,*

*Плюх, плюх, плюх,*

*Пухленькие щечки,*

*Плюх, плюх, плюх!*

*Здравствуйте, глазки,*

*Миг, миг, миг!*

*Здравствуйте, плечики,*

*Чик, чик, чик!*

*Здравствуйте, губки,*

*Здравствуйте, зубки,*

*Цок, цок, цок!*

*Здравствуй, мой носик,*

*Бип, бип, бип!*

**Чистюлька и Грязнулька***:*Здравствуйте, все! Привет!

**Чистюлька:** Грязнулька, воспитанные дети каждое утро здороваются, а еще они по утрам умываются, «а не чистым трубочистам стыд и срам».

**Грязнулька:**А мне и так хорошо!

Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо,

Это глупое занятие не приводит ни к чему,

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы, время попусту терять,

Стричься тоже бесполезно, никакого смысла нет,

К старости сама собою облысеет голова.

**Чистюлька:** А я вот по утрам чищу зубы, делаю зарядку, потому я никогда не болею. А еще у меня нет вредных привычек.

**Грязнулька:** А что такое привычка и почему она вредная.

*Дети объясняют Грязнульке, что такое привычка, что привычки бывают вредные и полезные*. Это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это. Привычка — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

**Грязнулька**: Ребята, помогите мне разобраться «Вредно — полезно». Если я вам называю полезную привычку, то вы хлопайте в ладошки, если вредную — топайте. *Игра «Вредно и полезно».*

* Грызть ногти;
* Соблюдать режим дня;
* Долго смотреть телевизор;
* Правильно питаться
* Говорить неправду.
* Общаться с людьми;
* Чистить зубы.
* Кричать
* Убирать за собой игрушки.
* Делать зарядку.
* Есть много сладостей.
* Грызть ногти.
* Обзывать детей.
* Говорить правду.
* Неряшливо одеваться.
* Пользоваться носовым платком.
* Обманывать.
* Кушать молча.

**Чистюлька:** Есть еще вредные, опасные для жизни привычки: Есть грязными руками, не чистить зубы по утрам,  не расчесываться, не беречь свои вещи, разбрасывать игрушки. Вот только посмотри, что творится с твоими игрушками!

**Игра «Чистюльки»**становятся по 4 человека на 2 команды

**Цель:**собрать раскиданные Грязнулькой игрушки в корзину

**Чистюлька:**Знаешь, Грязнулька, я сейчас познакомлю тебя с привычками. А потом ты мне скажешь хочешь ли ты с ними дружить!

**Грязнулька**: Договорились.

**Просмотр м/ф «Привычки»**

**Грязнулька**: Ой, я не хочу иметь таких сестричек!

**Грязнулька:** Чистюлька, а Чистюлька а давай ребятам загадки про чистоту загадаем.

**Чистюлька:** Давай!

Слушайте первую загадку: *(загадывают загадки по очереди, при этом Грязнулька поправляет свои волосы, одежду и становится чистым мальчиком)*

1. Хожу – брожу не по лесам

А по усам и волосам

И зубы у меня длинней,

Чем у волка и медведей.

(Расческа)

2. Ускользает, как живое

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

3. Дорожку полосатую,

Мягкую, лохматую,

Я беру то и дело с собою,

Когда руки и шею мою.

(Полотенце)

4. Верный помощник я мыла,

Мою голову игриво,

Превращаюсь в пену я,

Легкую и белую.

(Шампунь)

5. Пластмассовая спинка

На спинке – щетинка,

Со своей подружкой пастой,

Чищу зубы не напрасно.

(Зубная щетка).

**Чистюлька:** А еще полезная привычка - правильно питаться!

**Грязнулька:**Про правильное питание я знаю, нам с Чистюлькой об этом мама рассказывала.

**Давайте поиграем в игру, которая называется «Да и нет».**

Если еда полезная – отвечайте «Да», если не полезная - «Нет». (*Читают по очереди)*

1. Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

2. Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети?

3. В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

4. Щи – отличная еда

Вы со мной согдасны?

5. Мухоморный суп – еда.

Это нам полезно?

6. Фрукты – просто красота

Это нам полезно?

7. Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

8. Овощей растет гряда

Овощи полезны?

9. Сок, компотик иногда

Нам полезны дети?

10. Съесть мешок большой конфет

Нам полезно дети?

11. Лишь полезная еда

На столе у нас всегда

А раз – полезная еда -

Будем мы здоровы?

**Чистюлька:**

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

**Грязнулька:** Спасибо, вам, ребята! Очень мы рады, что попали сегодня к вам в гости и узнали, что такое полезные привычки и как они помогают людям в жизни. Обещаем, что будем ими пользоваться и никогда не будем про них забывать. А вы обещаете? Ну что же тогда, прощайте!

*Герои уходят. Дети расходятся по группам.*

 **Среда**

 **Станция: «Аппетитная»**

**Повар*:*** Здравствуйте ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты?

 Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)

**Повар:** В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье.

Но прежде чем начать нам нужно немного размяться

**Разминка**

 А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

**Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».**

На столе лежат картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов. Один ребёнок переносит овощи, другой фрукты, а третий неполезные продукты.

**Повар:** Чтобы закрепить ваши знания о полезных и вредных продуктах питания, мы с вами поиграем в игру «Много – мало».

**Игра: «Много – мало».**

Я буду называть продукты, а вы говорите много, мало: овощи/много/, конфеты/мало/, фрукты/много/, шоколад/мало/, соки/много/, пирожное/мало/,пирожки/мало/.

**Повар:** А сейчас я предлагаю поиграть в пальчиковую игру.

**Пальчиковая игра** **«Апельсин»,«Мы капусту рубим».**

**Апельсин**

**Мы делили апельсин**
**(левая рука в кулачке, правая её обхватывает)**
**Много нас – а он – один**
**Эта долька – для ежа**
**(правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке)**
**Эта долька – для чижа**
**Эта долька – для котят**
**Эта долька - для утят**
**Эта долька - для бобра**
**А для волка – кожура!**
**(встряхиваем обе кисти)**

**«Мы капусту рубим».**

Мы капусту рубим-рубим (постукивать ребрами ладоней по столу)

 Мы морковку трём-трём, (движение кулачками вперед-назад)

Мы капусту солим-солим, (движения по тексту)

Мы капусту жмем-жмем. (движения по тексту)

Тук-тук, тук-тук, (стук кулачков друг о друга)

Раздается в доме стук

Мы капусту порубили, (постукивать ребрами ладоней по столу)

Перетерли, (движение кулачками вперед-назад)

Посолили, (движения по тексту)

И набили плотно в кадку, (постукивание кулачков по столу)

Все теперь у нас в порядке! (вытягивание рук вперёд, поднимание вверх больших **пальцев обеих рук**)

**Повар:** ребята, а вы хотите ещё больше узнать о здоровом питании?

**Дети**: Да.

**Повар:** Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда *(салат)*

Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый *(сок)*

Знай, корове нелегко
Делать детям *(молоко)*

Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть *(сметану)*

Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех *(хлеб)*

Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей *(щи)*

За окном зима иль лето
На второе нам – *(котлета)*

Ждем обеденного часа-
Будет жаренное *(мясо)*

Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – *(продукты)*

**Повар:** Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Дети** : Да

**Эстафета «Свари щи»**

Дети строятся в 2 команды по 6 человек, им надо по очереди взять один ингредиет и относит его в кастрюлю, которая находится на другой стороне зала, какая команда быстрее и правильно перенесёт ингредиенты та и победила.

**Д/И «собери пазл»**

**Повар:** А сейчас я предлагаю посмотреть мультфильм по витамины

**Мультфильм по витамины**

**Повар:** Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще один лепесток здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание).

**Четверг**

**Станция «Закаляйся»**

**Закаляйка**: Здравствуйте, ребята! Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека?

***Дети:*** Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно.

**Закаляйка:** Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день.

**Закаляйка**: Чтоб простуды не бояться,

 Физкультурой надо заниматься.

 И полезны нам всегда

 «Солнце, воздух и вода!»

Разминка

**Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».**

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - выполнять движения пловца.

**Закаляйка:**А теперь я предлагаю вам показать, как вы принимаете душ.

**Эстафета «Прими душ».**

 Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику.

**Просмотр мультфильма:** «Как не болеть простудой и вирусной инфекцией»

**Маленький рыбак** Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

**Эстафета «С кочки на кочку».**

 Первый участник добегает до трёх обручей. Он должен пробежать, вступая одной ногой в каждый обруч. Добегает до поворотной стойки, обегает её, затем возвращается таким же образом назад. Движение продолжает второй участник и т.д.

**Игра «Доскажи словечко»** о видах спорта и спортивных принадлежностях.

1.     Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … (зарядку)

2.     Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём!

Не угнаться за … (мячом).

3.     На ледяной площадке крик,

К воротам рвётся ученик –

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Весёлая игра… (хоккей).

4.     Два берёзовых коня

По снегу несут меня.

Кони эти рыжи

И зовут их - … (лыжи).

5.     Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие … (коньки).

6.     Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски набил я планки,

Дайте снег! Готовы … (санки).

7.     Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … (велосипед)

8.     Я атлетом стать хочу,

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чём,

Как вы стали силачом.

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я … (гантели)

**Эстафета «Закаливание».** По сигналу воспитателя участники бегут к ведру, опрокидывают его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде

**Просмотр мультфильма** «Закаливание»

**Закаляйка:** Вы получаете следующий лепесток здоровья. Это – закаливание.

**Консультации для родителей:** «Закаливание детей в домашних условиях».

**Пятница**

**станция: «Спортивная».**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни. Сплочение коллектива, популяризация  спортивного досуга. Укрепление дружеских связей между членами коллективами

детского сада, создание благоприятного психологического климата.

В праздники принимает участие две команды «Воспитатели», «Детишки»

**Оборудование:** кегли, мячи, теннисные мячики, две ложки, пара калош большого размера, обручи, бубен

**Ход праздника.**

**Ведущий 1:**

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

**Ведущий 2:** Внимание, внимание! У нас спортивный праздник! Дорогие зрители, вы станете свидетелями интересных соревнований между воспитателями детского сада

и детьми подготовительной группы

**Ведущий 1**: Но собрались мы не только для того, чтобы посоревноваться в силе, ловкости, смекалке и выносливости, а самое главное, чтобы подружиться друг с другом и получить заряд хорошего настроения.

**Ведущий 2:** Приглашаем наши команды. (Команды входят в зал, строятся

полукругом)

**Ведущий 1:**Оценивать наши результаты будет жюри. Поприветствуем членов

жюри. (Перечисляют членов жюри)

Команды шаг вперед – крепко пожали друг другу руки

Воспитатели, детишки,

Подтянули все штанишки.

Громко крикнули в ответ

Вы уже готовы ...

Ага, попались

Громко крикнули тогда

Вы уже готовы ...

**Ведущий 2**: **Первая эстафета называется «Туннель**» и сейчас вы поймет, почему. Все игроки должны встать в колонну по одному на линии старта, ноги поставить на ширине плеч. По моей команде «На старт, внимание, марш!» игрок, который стоит последним в колонне, начинает проползать под ногами своей команды, на четвереньках вперед. Как только он оказался первым в колонне, надо развести ноги врозь, а остальные игроки, увидев, что под ними проползли члены команды, сразу же начинают движение вперед на четвереньках. Когда капитан снова окажется в начале колонны, он должен поднять руку вверх, что означает «Эстафета закончена».

Итак, приготовились! На старт, внимание, марш!

**2. Эстафета « Снайпер»**

(Сбить кегли при помощи мяча)

**3. Эстафета «Мячик в ложке»**

**Ведущий 1:** Вот вам мячик, вот вам ложка,

Потрудитесь-ка немножко!

Мячик в ложке пронесите

И его не уроните.

Без помощи второй руки нужно добежать с мячиком в ложке до финишной черты и

обратно до команды, передать ложку с мячиком следующему игроку.

**4. Бег до ориентира с калошей на одной ноге и обратно.**

**Упражнение для зрителей «Мы ногами, мы руками...» встают**

Мы ногами топ-топ (топают ногами),

Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),

Мы глазами миг-миг (мигают глазами),

Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).

Раз – сюда, раз – туда,

Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)

Раз – присели (приседают, руки на поясе),

Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).

Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),

Сели – встали, сели – встали (то приседают, то встают, руки на поясе),

Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

**5**.**Обручи**

6 обручей на полу, по команде игрок подходит к обручу и одевает его на себя, кладёте тд.

**6. «Стульчики» с бубном**

**7. «Передай мяч»**

Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники

держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде

передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит

к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над

головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та

команда, которая закончит игру первой.

**8.Эстафета «Собери команду»**

Задача команды- как можно больше человек разместить на «корабле».

**Слово жюри.**

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали

свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу

положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, а ваши

болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил.

**Ведущий:**

**Ведущий:**И мы все вместе собрали Цветок здоровья. Теперь мы вылечим нашего Оха,  и сами никогда не будем болеть, ведь за неделю мы открыли все секреты здоровья!