

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 27»  
(МДОУ «Детский сад № 27»)

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**«Карлсон в гостях у ребят»**

Разработала: Музыкальный руководитель  
Кармишина Тамара Ивановна  
Высшая квалификационная  
категория

**Цель:** закрепить знания и формировать навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Укреплять физическое здоровье детей.
2. Закрепить знания о правильном питании, предметах личного пользования, о пользе воды и мыла.
3. Развивать любознательность, скорость, быстрота, выносливость, ловкость.
4. Воспитывать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности.

**Оборудование:** Ноутбук, музыкальная запись разминки, муляжи фруктов и овощей, 2 корзины, 2 обруча,

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровом образе жизни, о правильном питании, о вреде сладкого, о предметах личного пользования, о пользе воды и мыла.

**Ход мероприятия.**

Дети под музыку входят в зал.

**Ведущий:** Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Следует, ребята, знать.

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться!

**Проводиться разминка «Все вокруг стараются»**

**Ведущий:** Вот молодцы! Здорово позанимались!

*Раздается стук в дверь. Вбегает Карлсон (у него в руках банка варенья).*

**Карлсон:** Ой, где это я приземлился? Что-то мне здесь ничего незнакомо! (Оглядывается)

**Ведущий:** Здравствуй, Карлсон!

**Карлсон:** Привет! Куда это я попал?

**Ведущий:** Ну, во-первых, не привет, а здравствуйте. Ведь в слове здравствуйте, заложен большой смысл, произнося его, мы желаем, здоровье тому, с кем здороваемся! А во-вторых, ты дорогой Карлсон попал в детский сад к ребятам на День здоровья!

**Карлсон:** А-а-а! Теперь мне все понятно! Ну, здравствуйте, ребята, здравствуйте взрослые! Я вам всем желаю здоровья! А что вы делаете на своем дне здоровья? Конфеты и тортики что ли едите?

**Ведущий:** Что касается конфет, тортиков и варенья, так это совсем не полезно и для дня здоровья эти продукты не подходят.

**Карлсон:** Почему это не подходят, очень даже подходят. (Съедает ложку варенья).

**Ведущий:** Нет, Карлсон, это все вредно, ведь от сладкого разрушаются зубы, да и к тому же от него толстеют.

***Карлсон потирает живот*** – Это точно!

Ну, если все это вредно, что же тогда полезно?

**Ведущий:** А полезно есть овощи и фрукты, молочные продукты, рыбу и пить соки. Потому что в них очень много витаминов и полезных веществ для организма.

**Карлсон:** А ваши ребята хоть отличают овощи от фруктов?

**Ведущий:** А давай мы с тобой проведем игру, которая называется «Кто больше соберет овощей и фруктов?»

**Карлсон:** Давайте. Вот мы и посмотрим, как они справятся!

***Ведущий объясняет правила.***

Вы разделитесь на две команды. Перед каждой командой ставятся пустые корзины. Одна команда будет собирать овощи, другая фрукты. На расст.- 4м от команд по середине лежит один большой обруч, внутри муляжи овощей и фруктов. Задача каждой команды быстро и правильно наполнить корзину. Игроки собирают урожай по очереди.

***Карлсон и Ведущий объявляет результат.***

**Карлсон:** Да молодцы, все - то они знают!

**Ведущий:** Ребята, а как вы думаете, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

***Ответы детей.***

**Ведущий:** А вот для того, что бы не болеть еще необходимо вести активный образ жизни.

**Карлсон:** Чего – чего? Это какой такой активный образ жизни?

**Ведущий:** Ребята, расскажите Карлсону!

***Ответы.***

**Ведущий:** Как известно, активный образ жизни – это здоровье. Чем меньше мы сидим на одном месте за компьютером и телевизором, а больше двигаемся и гуляем на свежем воздухе, тем здоровее и крепче становится наш организм. Помните об этом!

**Карлсон:** Ну, тогда я всем предлагаю начать прямо сейчас вести активный образ жизни и поиграть в подвижные игры.

## **1. Эстафета «Умывание»**

Правила игры:

Детям предлагается по очереди выбрать из многих предметов те, которые требуются для утреннего туалета. Каждый игрок берет по одному предмету.

## **2. Конкурс «Самый аккуратный»**

Правила игры:

От каждой группы вызывают по 1 или более участнику. На стульях в центре круга лежит одежда: куртки с вывернутыми рукавами, шапки, разные ботинки.

Звучит музыка. Когда музыка останавливается, участники должны взять со стула по одному предмету одежды и надеть на себя. Кто быстрее и аккуратней оденется?

## **3. Подвижная игра «Гуси летят»**

Карлсон говорит:

«Гуси летят», «Утки летят», «Грачи летят» и т.п., при этом дети говорят: «Летят» и взмахом рук имитируют движения крыльев птиц. Когда водящий говорит: «Медведь летит», играющие могут допустить ошибку и взмахнуть руками. Тот, кто ошибся, выходит из игры. В конце отмечают самых внимательных игроков, оставшихся в кругу.

## **4. «Найди себе пару»**

**Карлсон:** Вы будете бегать по всему залу, как только музыка закончится, каждый должен найти себе пару, кому пары не хватит, тот выбывает. (*Карлсон тоже играет*)

**Карлсон:** Да хорошая игра! Но после такой быстрой игры нам не мешало бы отдохнуть.

**Ведущий:** Это ты хорошо сказал. Ведь для того, чтобы быть здоровым, отдыхать тоже обязательно надо!

**Карлсон:** А как мы отдохнем?

**Ведущий:** Мы сейчас сделаем игровой массаж

Игровой массаж «Рельсы – рельсы»

**Ведущий:** Молодцы! Ну, вот и подошел к концу наш праздник здоровья.

**Карлсон:** Я много нового и хорошего сегодня узнал.

**Ведущий:** Вот и хорошо. А напоследок я приготовила для вас игру: «Что полезно, а что вредно для здоровья».

Я буду задавать вопросы, а вы будете отвечать либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам?
2. Кушать чипсы и пить газировку?
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе?
5. Гулять по крыше?
6. Делать утром зарядку?
7. Закаляться?
8. Делать по утрам зарядку и заниматься спортом?
9. Кушать овощи и фрукты?
10. Кушать варенье, тортики, шоколадки и конфеты?

**Карлсон:** Я понял, что это вредно. И постараюсь в ближайшее время бросить эту вредную привычку. Вот сейчас полечу и начну сразу же вести активный образ жизни, но сначала у меня для вас полезный гостинец.

Ведущий и *Карлсон раздают фрукт или сок.*

Дети благодарят и уходят.