

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 27»

(МДОУ «Детский сад № 27»)

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**«МАША РАСХВОРАША»**

Разработала: Музыкальный руководитель

Кармишина Тамара Ивановна

Высшая квалификационная  
категория

Большая Вруда

# День Здоровья!

## (старший дошкольный возраст)

### Цели и задачи:

- Закреплять знания о здоровом образе жизни человека;
- Формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способах сохранения здоровья
- Развивать познавательный интерес, творческую активность детей;
- Воспитывать желание быть здоровым, уважительное отношение друг к другу;
- Приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой.

### Оборудование:

Медицинский халат и шапочка, подборка фотографий для слайд-шоу (Не-Болейка, Продукты питания, Спортивная, Виды спорта, Умывай-ка, Предметы личной гигиены), музыкальный центр, подборка фонограмм и песен, зуб на веревке, угощения.

Эстафеты -10 мячей в корзине, 2 клюшки, 2 дуги, 10 пар ласт, 10 досок, 14 обручей малых, 3 самоката, 4 конуса.

**Ведущая:** Сегодня день не как всегда,

Немножко необычный,

И настроение и здоровье

у всех ребят...

**Дети:** отличное!

**Ведущая:** Ребята, какой сегодня день? Правильно, 7 апреля - Всемирный День Здоровья!

Кто хочет быть здоровым?

**Дети:** Все!

**Ведущая:** Какого человека можно назвать здоровым?

**Дети:** Веселого, бодрого, подвижного, закаленного, неболеющего и т. д.

**Ведущая:** Сейчас ребята расскажут, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**1 реб:** Хороший сон и аппетит

Нам дарит физкультура,

Кипучую энергию для игр

И для прогулок.

**2 реб:** Мы в любое время года,

Даже в стужу и мороз,

Не закутываем шею

И не прячем в шарфик нос.

**3 реб:** Кто со спортом крепко дружен,

С физкультурой знаком,

Летом бегают по лужам

И по травке босиком.

**4 реб:** Чтоб не болеть ангиной,

Простуды не бояться,

Советуем физической

Культурой заниматься.

**Ведущая:** Ребята советуют заниматься физкультурой. Но одной физкультуры мало. Что нужно делать, мы узнаем, отправившись в путешествие в страну здоровья!

(Заходит Маша – расхвораша, кашляет, чихает)

**Ведущая:** Ой, ребята, кто же это?

Кто пугает нас одетым?

В шубе, валенках и в шапке,

Тут видать не все в порядке.

Нам скажите, вы откуда?

По правде вы такого вида,

Будто прямо с Антарктиды.

**Маша - расхвораша:**

Ох, чихаю, ох простужена,

Никому такая я ненужная,

У меня, меня, простите,

Никакого аппетита.

Все я мерзну, все болею,

И час от часу слабею,

Лишь подует ветерок,

Тут же я валюся с ног.

**Ведущая:** Ребята, вы хотите ей помочь? А скажите мне, ребятки, утром делали зарядку?

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна, от лени и болезней спасает всех она.

Раз, два, не ленись, на зарядку становись.

### **Ритмическая гимнастика «Солнечные зайчики»**

(Маша – расхвораша постепенно снимает теплую одежду во время гимнастики)

**Ведущая:** Нашей Маше жарко стало и выглядит она бодрее.

Знаем мы один секрет и такое слово:

Спорт мы любим с детских лет и будем все здоровы.

Ну-ка дружно, детвора, крикнем все: «Физкульт-ура! Ура! Ура! »

### **Ритмическая композиция «Паровозик Чух»**

**Ведущая:** Поезд подъехал, рассаживайтесь поудобнее. Мы отправляемся. (руки положили соседу на плечи – на местах).

#### **1 станция «Не-болеяка»**

**Маша-расхвораша:** Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

**Ведущая:** Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

**Маша:** В благодарность пепси-коле лучше всех учусь я в школе.

**Ведущая:** Обопьешься пепси-колы, не дойдешь дружок до школы – не помогут и уколы.

**Маша:** Знайте, дамы, господа: сникерс – лучшая еда!

**Ведущая:** Будешь кушать сникерс сладкий, будут зубы не в порядке.

Если кто не верит, пусть на себе проверит.

Ребята, какую пищу нужно кушать, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

Завтрак, полдник, днем обед

И вечерний ужин.

Для здоровья детям

Режим питания нужен!

Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться.

Будем с вами называть,

Что полезно «поедать».

**Игра «Да – нет»** (Ведущая задает вопросы, а дети отвечают «да» или «нет»)

Каша вкусная еда.

Это нам полезно?

Творог, сыр, кефир всегда

Нам полезны, дети?

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна, дети?

Щи-отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда-

Это нам полезно?

Фрукты-просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети?

Семь мороженных всегда

Есть полезно?

Овощей растет гряда.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны?

**Маша:** Съесть мешок большой конфет, баночку варенья

Это вредно? Точно нет! Слайд-шоу «Продукты» муз(Варенье)

Ритмическая композиция «Паровозик Чух»

## 2 станция «Спортивная»

**Ведущая:** Следующая станция **Спортивная.**

А теперь, ребятки, отгадайте-ка загадки

Я начну, а вы кончайте,

Дружно вместе отвечайте:

1. Игра веселая футбол, Уже забили первый ... (гол)

2. Вот разбежался быстро кто- то

И без мяча влетел в .... (ворота)

3. В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет (прыжки в воду)

4. На льду я вычертил восьмерку-

Поставил тренер мне пятерку.

Что это за вид спорта? (фигурное катание)

5. «Длинная, не палка, быстрая, не галка,

С ней так весело скакать. Что это?» (скакалка) А какие еще вы знаете, какие виды спорта? Слайд-шоу «Виды спорта» муз ( Мы за ЗОЖ)

**Ведущая:** Внимание, внимание, начинаем соревнование!

Комбинированная эстафета: по 5-бдетей -забивание мяча в ворота клюшкой.

По 5-бдетей – ходьба в ластах и с доской.

По 5-бдетей – прыжки из обруча в обруч.-муз Эстафета,  
Малинки

**Ведущая:** Отправляемся на следующую станцию.

Ритмическая композиция «Паровозик Чух»

## 3 станция «Умывай-ка»

**Ведущая:** А скажи-ка, Маша, чем ты занята по утрам? Расскажи нам по порядку, часто делаешь зарядку, умываешься, водою обливаешься?

**Маша - расхвораша:** Нет, зарядки-то, ребята, я не делала никогда,

Закаляться? Страшно, братцы, ведь холодная вода.

**Ведущая:** Знает даже осьминог,

Что идет простуда с ног.

Значит, всем пора понять-

Надо ноги закалять:

Утром в таз воды прохладной

Нам ступни поставить надо.

Ненадолго, на чуть-чуть...

Завтра тоже не забудь!

А затем свои ступни

Полотенцем разотри.

**Ведущая:** А среди вас есть грязнули? Неумытые? Непричесанные? Я хочу узнать, дружите ли вы с водой? Чистите зубы по утрам?

**Маша - расхвораша:** Да, расскажите мне, как вы используете воду?

**Дети:** Умываемся, моем руки перед едой, обливаемся холодной водой и т. д.

**Ведущая:** Если руки ваши в краске,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда вам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтоб варились кисели?

Чтобы не было беды,

Жить нельзя нам без (воды)

- Какие еще предметы вы используете для личной гигиены?

**Маша-расхвораша:** В этом конверте для вас загадки, отгадайте их.

## Загадки

- Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого было,

Что это, ребята? (мыло)

- Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей (расческа)

- Не смотрел в окошко – был один Антошка,

Посмотрел в окошко – там другой Антошка,

Что же за окошко, куда смотрел Антошка? (зеркало)

- Волосистой головкой в рот она влезает ловко

И считает зубы нам по утрам и вечерам (зубная щетка)

- Лег в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез, не забудет он про нос (носовой платок)

- Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей,

Мясо и хлеб – всю добычу мою, я с радостью белым зверям отдаю (зубы)

- Ношу их много лет, а счету им не знаю,

Не сею, не сажаю, сами вырастают (волосы)

- 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).

Слайдшоу «Предметы личной гигиены» муз. Закаляйся, если хочешь быть здоров



Маша держиться то за живот, то за щеку.

**Ведущая:** Маша, что случилось?

**Маша - расхвораша:** Что-то живот болит. И зуб болит.

**Ведущая:** Маша, ты не правильно питалась и здоровье пошаталось. Как тебе помочь? (ответы детей)..... Давайте позвоним доктору Айболиту. (гудок)

"Приезжайте, доктор,  
В садик к нам скорей.  
Помогите, доктор,  
Нашей гостье Машеньке!"

**Айболит:** "Ладно, ладно, побегу,  
Вашей Маше помогу.  
Только где же вы живёте?  
На горе или в болоте?"

**Ведущая:** Мы находимся в дет.саду №27

Под музыку появляется Айболит на самокате с сумкой через плечо.

**Айболит:** — Расскажите, что болит?

**Маша:**— Ой, спасите Айболит,

У меня так зуб болит,

Что терпеть я не могу,

И от боли закричу.

Ой, ой, ой.

**Айболит:**— Чистишь зубы по утрам?

**Маша:**— Иногда.

**Айболит:**— Чистишь их по вечерам?

**Маша:**— Никогда.

**Айболит:**— Конфеты ешь ты целый день?

**Маша:**— Да, да, да.

**Айболит:**— А вот за зубками следить,

Тебе конечно лень!

Открывай скорее рот. Вот!

**Маша:**— Ой!

**Айболит:**— Вот твой зубик небольшой,

Диагноз очень точный,

Зубик был молочный!

(Показывает зубик на ниточке, можно нарисовать большой картонный зуб и привязать его на ленточку. Больной радостно подпрыгивает.)

**Маша:** Не болит. Я здорова. Ура!!

**Айболит:** Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровым?

1. Делать утром зарядку обязательно
2. Мыть руки перед едой
3. Правильно питаться
4. Закаляться
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном
5. Заниматься физкультурой и спортом

**Айболит:** Я всегда занимаюсь физкультурой. А я всегда езжу на самокате.

Давайте устроим эстафету на самокатах? Эстафета на самокатах (участвуют 3 команды).

Все вместе:

— И девочки и мальчики,

Все ходят к докторам,

Должны мы быть здоровыми,

И радовать всех мам,

Должны мы быть здоровыми,

И радовать всех мам.

**Доктор Айболит:**

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

Доктор Айболит. Раздает угощения.