День здоровья «Весна – красна»

Предварительная работа:

- холлы д/сада оформлены плакатами, детскими работами на тему «Здоровье»;
- в группах организованы выставки на тему «Будь здоров»;
- воспитатели проводят беседы: «Что такое здоровье?», «Здоровый образ жизни», «Весна и здоровье».

Ход дня здоровья.

I. Общая зарядка «Весна – красна»

Построение в шеренгу. Приветствие. Речёвка:

«Солнце улыбается
Мы встали вместе с ним
Зарядка начинается
Под небом голубым».

Перестроение в круг.

1. «Солнышко повернись!»

Солнышко, повернись!
Красное, разожгись!
Солнышко, выезжай!
Зимний холод прогоняй!

- Дети идут по кругу,
Взявшись за руки
сначала вправо, затем влево.

2. «Бегущие ручейки»

Ручейки бегут, бегут,
Песню звонкую поют,
И журчат, и звенят,
Всем весну встречать велят.

- Дети бегут в колонне
по одному, взявшись за
руки. Сначала бегут
по кругу, затем «змейкой»
за ведущем.

Перестроение в круг.

1. «Весенний ветер»

Отшумела злая вьюга,
Тёплый ветер дует с юга.

И. п. – о. с., руки внизу
1 – вдох, поднимая плечи
2 – выдох, в и. п.

2. «Подснежник»

Не успел сойти снежок,
Вырос из земли цветок.

И. п. – упор присев,

1 – 4 – медленно встать,

5 – 8 – медленно руки ч/з

стороны вверх, встать на

носки

1 – 4 – стоять

5 – 8 – медленно вернуться в и. п.

3. «Переплетённые птицы»

Из дальних южных, тёплых стран

Прилетают птицы к нам.

И. п. – о. с., руки в стороны

1 – 4 – помахивание прямыми руками вверх – вниз с небольшой амплитудой («утки»)

5 – 8 – то же, с большой амплитудой («журавли»)

4. «Медведь»

Вылез из берлоги мишка косолапый

Ходит по дороге

Разминает лапы.

И. п. – стоя на внешней стороне стопы, руки на поясе.

Ходьба на месте, на внешней стороне стопы.

5. «Солнечные зайчики»

Солнышко смеётся,

А сосульки плачут.

Солнечные зайчики

По дорожке скачут.

Прыжки на двух ногах.

6. «Весна – красна! На чём пришла?»

Весна – красна! На чём пришла?

С грачами прилетела.
Землю согрела.
С ручейком запела.

- Дети выполняют притопа левой и правой ногой на каждый слог. Затем на каждый слог хлопок в ладоши.

7. П/И «Веснушки»

Назначается водящий – «солнце». По сигналу дети разбегаются по залу, а водящий старается опалить как можно больше детей. Пойманные выходят из игры. Подсчитывают скольким детям «солнце» подарило веснушки. Затем назначается новый ведущий. Отмечается «самое жаркое солнышко».

Перестроение в колонну по одному. Ходьба с речёвкой:

«Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам».

II После завтрака в каждую группу приходит Айболит:

- Здравствуйте, ребята!

Всё в порядке?

Как живёте?

Как здоровье?

Как животик?

Если что-нибудь болит,

Вам поможет Айболит (показывает на себя).

- Может быть у вас ангина?

Дети: - Нет!

- Скарлатина?

- Нет!

- Холерина?

- Нет!

- Ну тогда у вас бронхит?

- Нет!

- Значит все у вас здоровы? Даже горло не болит?

- Да!

- Хорошо. Сейчас проверю! (достаёт стетоскоп)

Все дышите! Не дышите!
Всё в порядке, отдохните!
Руки вместе поднимите.
Превосходно, опустите.
Станьте прямо, наклонитесь.
Снова прямо, улыбнитесь!
Да, доволен я осмотром
Нет болезней никаких.
Всем спасибо, до свиданья,
Побегу смотреть других!
Ой, ребята, извините.
Чуть совсем я не забыл!
Витамины получите,
Я не зря к вам приходил (достаёт витамины).
Всем полезны витамины,
А особенно весной.
Каждый день их принимайте.
Не болейте, не хворайте.

(Прощается, уходит)