

Сценарий проведения дня здоровья для детей старшей группы,

тема: «Путешествие в страну «Здоровейка»

Подготовил педагог-психолог Посыпайко Е.И.

Цель: формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- развитие двигательной активности детей;
- закрепление физических умений и навыков, осознанного отношения к своему здоровью;
- воспитание у детей добрых и дружеских взаимоотношений.

Оборудование: экран; проектор; предметы для эстафеты – муляжи фруктов и овощей, баночки из-под витаминов, бутылки из-под лимонада, коробочки из под сока, от конфет, пачки жвачки, пакеты из-под чипсов; апельсины.

Ход игры:

Дети входят в зал. Останавливаются возле ведущей.

Психолог: Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». Давайте мы с вами поздороваемся разными способами.

Коммуникативная игра «Поздороваемся»

Дети здороваются носиками, пяточками, «хвостиками», ладошками и т.д.

Проводится игра.

Психолог: А знаете, вы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте! Здоровья желаю!»

-Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Правильно ребята! Здоровье – это зарядка, это когда мы сильные и веселые, когда дружим с витаминами, едим полезные продукты – лук, чеснок, морковь, свеклу.

Я хочу вас пригласить в путешествие по стране «Здоровейка». Мы будем проходить испытания на различных станциях.

Дети выстраиваются по одному и под музыку двигаются поскоками по кругу. Садятся на стульчики.

Психолог: Первая наша станция будет «Витаминная». Что такое витамины? Для чего они нужны? Где можно встретить витамины?

Ответы детей.

Психолог: Молодцы, ребята. А умеете ли вы разгадывать загадки?

Показ презентации «Что растет на грядке?»

Психолог: Молодцы, ребята! Теперь мы отправляемся на станцию «Правильного дыхания».

Дети встают, образуя круг, и двигаются под музыку по кругу боковым галопом, затем легким бегом на носочках разбегаются на метки.

Психолог: Ребята, для того, чтобы мы не болели, я предлагаю вам вспомнить и повторить несколько упражнений.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Дети стоят ровно, вместе с психологом вдыхают через нос и надувают живот, как шарик, выдыхают, сдувают живот.

Психолог: Молодцы! Нам надо отправляться дальше и следующая станция «Спортивная».

Ребята, а вы помогайте, на зарядку выбегайте.

Дети встают на разметки и повторяют движения под музыку, смотрят слайды.

Эстафета «Чемпионы».

Дети делятся на две команды. По сигналу, по одному человеку едут на самокате, возвращаются, передают самокат следующему участнику.
Проводится эстафета.

Психолог: Молодцы. Вы настоящие чемпионы.

Звучит музыка, дети выстраиваются по одному и двигаются на носочках по кругу. Музыка стихает, дети останавливаются.

Психолог: Ребята, мы попали на станцию «Неболейка». Я вам дам несколько советов, чтобы быть здоровыми.

Дети повторяют движения по показу, стоя в кругу.

Совет 1.

Рано утром просыпаться

И водичкой умываться,

И зарядкой заниматься

Обливаться, вытираться.

Аккуратно одеваться.

Совет 2.

Грязные руки грозят бедой,

Мой руки с мылом перед едой.

Совет 3.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда

На прогулку вы ходите

Он вам силы даст друзья.

Психолог: Мы набрались сил, здоровья.

Звучит музыка. Дети двигаются по кругу на пяточках.

Психолог: Теперь мы прибыли на станцию «Позитивную». Присядем на ковер.

Дети садятся на ковер.

Психолог: Ребята, какое у вас сейчас настроение?

Ответы детей.

Давайте мы с вами поиграем. Будем показывать разное настроение.

Игра «Маска».

Психолог: У каждого человека бывает хорошее и плохое настроение. Как узнать какое у человека настроение? По лицу, поведению. Плохое настроение не позволяет нам быть веселыми, бодрыми, здоровыми. Чтобы избавиться от плохого настроения можно побросать мяч об стену, память в

руках пластилин. А еще проще – улыбнуться! Давайте изобразим на лице разные чувства и эмоции.

Дети повторяют за психологом.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| - как мы улыбаемся? | - пугаем |
| - как мы сердимся? | - плачем |
| - удивляемся | - когда нам не вкусно |
| - пугаемся | - когда вкусно |
| - обижаемся | - как мы смеемся |

Психолог: Вот такими веселыми мы и останемся сегодня на целый день.

Психолог: Молодцы, ребята. Теперь у нас хорошее настроение, мы бодры, здоровы, сильны. И нам осталось совсем немного пройти, чтобы завершить наше путешествие.

Звучит музыка. Дети встают с ковра и двигаются по кругу, положив свои руки на впереди стоящего человека.

Психолог: Вот мы и добрались до станции «Чемпионы». Присаживайтесь на скамейки. Понравилось ли вам наше путешествие? Что вам больше всего запомнилось? Чему вы научились? Будете ли вы беречь свое здоровье и как?

Ответы детей.

Психолог: Не зря станция называется «Чемпионы». Для вас приготовлены небольшие дипломы..

Дети награждаются дипломами.