

**Сценарий проведения дня здоровья для детей старшей и  
подготовительной группы.**

**Тема: «Путешествие в страну «Здоровейка»**

**Подготовил педагог-психолог Посыпайко Е.И., музыкальный  
руководитель Букарева Е.В., воспитатель Тремарева Л.Н.**

**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, помять 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 напереди 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.*