

День здоровья «Хорошо здоровым быть!»

в средней, старшей группе

Ведущая: добрый день ребята! Какой сегодня чудный день

Прогоним мы тоску и лень, Будем бегать заниматься

С хандрой, болезнями не знаться!

А для чего нам надо бегать, играть, заниматься?

Дети: для того, чтобы быть здоровыми

Ведущая: правильно

Музыка и появляется Баба Яга

Баба Яга: ой, чем это вы тут занимаетесь, и меня не позвали?

Ведущая: своим здоровьем занимаемся.

Баба Яга: тьфу, здоровьем... да вы посмотрите, вы же маленькие, худенькие (ребят трогает). Это я самая здоровая, спортивная и красивая.

Ведущая: что это ты такое говоришь? Ребята, разве вы не спортивные, не здоровые?

Сейчас мы тебе это докажем, но для этого нам нужно попасть в страну Здоровячков.

Яга ты с нами пойдешь?

Баба Яга: а то!

Ведущая: тогда отправляемся. (Звучит музыка)

Мы шагаем друг за другом (ходьба друг за другом)

Лесом и зеленым лугом.

Мы по мостику пройдем - (переходим через мостик)

На тот берег попадем.

Дальше, дальше мы шагаем,

Ножки выше поднимаем (переступаем через кочки).

Мы преграду перейдем,

На тот берег попадем.

Вот мы и в стране Здоровячков.

Баба Яга а вот ты знаешь, что для того чтобы не болеет нужно кушать витаминный салат?

Баба Яга: это что еще за витаминный, не слыхала про такой.

Ведущая: ребята давайте покажем Бабе Яге, что это за салат.

Эстафета «Салат витаминный» (музыка фоном).

Баба Яга: ого, теперь я знаю, что это за салат. Буду кушать постоянно.

Ведущая: а теперь Баба Яга ребята хотят проверить, как ты знаешь предметы личной гигиены, послушай загадку:

Целых 25 зубков для кудрей и хохолоков.
И под каждым под зубком лягут волосы рядком.

Баба Яга: да это же рука, я рукой расчесываю свои волосы.

Дети: не правильно, называют правильный ответ.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.

Баба Яга: (отвечает что-нибудь неправильное)

Дети: называют правильный ответ.

Мягкое, пушистое, чистое-чистое.
Им мы руки вытираем, и на место убираем

Баба Яга: о, это точно знаю, юбка, я ей вытираюсь

Дети: называют правильный ответ

Баба Яга: молодцы какие. Ой, что-то спина болит (берется за поясницу)

Ведущая: так мы тебе сейчас поможем, правда, ребята. Давайте сделаем зарядку, (музыка фон).

Я позвоночник берегу, и сам себе я помогу,
Все выполняю по порядку: Сначала сделаю зарядку.
Нагнусь, прогнусь и выпрямлюсь. Вправо, влево наклонюсь.
С друзьями поиграю в мяч, он весело помчится вскачь.
И за столом я посижу, и телевизор погляжу,
Но буду помнить я всегда: должна прямою быть спина!

Баба Яга: и правда помогло, спина-то прошла, запомню вашу зарядку. Ребята вы такие молодцы, все это вы про здоровье знаете. А вот знаете ли вы, что не только люди следят за собой, кто еще моется? А для чего надо мыться?

Дети: да и животные.

Ведущая: правильно. А в какой сказке говорится, что все любят умываться?

Дети: К. Чуковский «Мойдодыр»

Ведущая: а люди зачем моются?

Дети: ответы

Баба Яга: спасибо ребята, теперь я все знаю о правилах гигиены и здоровье. О том, что нужно делать каждый день зарядку и о пользе витаминов. Так здорово, что я подружилась с вами. Споете со мной песенку о дружбе?

Песня «Дружба крепкая»

Баба Яга: теперь мне пора идти и рассказать всем сказочным героям о здоровье. До встречи!

Ведущая: вот мы и побывали в стране Здоровячков. Ребята вам понравилось? Что вы вспомнили о здоровье? Какие гигиенические принадлежности? Молодцы! На этом мы сегодня и закончим и пойдем подкрепим свой организм витаминами.

Угощение.