

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 40 «Калинка»
МБДОУ «Детский сад № 40 «Калинка»**

**Конспект спортивного праздника – развлечения
в подготовительной к школе группе
«День здоровья»**

Выполнила:
Сидорова Татьяна Александровна,
педагог-психолог

Междуреченск
2026

**Праздник «День здоровья» с использованием здоровьесберегающих
технологий для детей подготовительной к школе группы**

Описание работы: Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Праздник День здоровья наиболее интересно, увлекательно и нетрадиционно решает эти задачи.

Цель: формирование и закрепление у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- создать праздничную атмосферу, радостное настроение у детей;
- в игровой форме совершенствовать физические качества детей: быстроту, ловкость, силу;
- формировать навыки соперничества детей друг с другом;
- создать условия для элементарных валеологических знаний детей;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- повышать интерес детей к занятиям физической культурой.

Предварительная работа:

- разучивание с детьми стихов о спорте и здоровом образе жизни;
- повторение массажа «Неболейка»;
- беседы о здоровье и здоровом образе жизни.

Ход праздника:

(Под спортивный марш дети заходят в зал).

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Говорю вам «здравствуйте», а это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность. Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово. Слово «здравствуйте» очень старое. Связано со словом дерево. Когда-то давно люди, произнося слово здравствуйте, желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими, как дерево, как дуб, например. И теперь мы, когда говорим это слово, желаем человеку быть здоровым, сильным, крепким. А вы знаете, что дороже всего на свете? *(ответы детей)* Конечно, это жизнь, здоровье. Еще в Древней Руси говорили - «Здоровье дороже богатства».

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Раздается сильный стук в дверь. Из-за дверей слышится: «Посадку давай!»

Ведущий: Кто же это к нам так стучится?

(Под музыку влетает Карлсон).

Карлсон: Всем привет! Что за собрание? Праздник какой отмечаете?

Ведущий: Да, день здоровья!

Карлсон: Ух, люблю же я праздники! А тем более праздник здоровья! А вы знаете, кто самый здоровый в мире человек? *(ответы детей)* Конечно же это я – Карлсончик!

Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были пласивы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело!

Чтобы громче пелись песни,
Жить чтоб было интересней-
Нужно сильным быть, здоровым-
Эти истины не новы!

Карлсон: А теперь я хочу у вас спросить: все ли вы сильные?

Карлсон: Все ли вы здоровые?

(Ответы детей).

Карлсон: Ребята, раз вы все такие сильные и здоровые, то я приглашаю вас сегодня в путешествие – на поиски клада. Вы согласны?

(Ответы детей).

Карлсон: Тогда – в путь! Но предупреждаю: дорога наша будет непростая и долгая.

(Под спортивный марш дети идут в колонне по одному, через середину зала, перестраиваются в 3 колонны, строятся в шеренгу).

Карлсон: Мы подошли к первой нашей станции, которая указана на карте (держит в руках карту). Она называется «Зарядкино».

Ребёнок:

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым,
И весёлым целый день!

Карлсон: Не зевай, не ленись, на разминку становись!

(Флеш-моб «Детство»).

Карлсон: Вот как хорошо мы с вами размялись и готовы идти дальше. Но прежде чем мы отправимся в путь, я предлагаю вам поделиться на две команды, что бы вам было удобнее преодолевать препятствия. Первая команда – это «Олимпиец», а вторая команда – «Чемпион». Продолжаем наше путешествие. Кто из вас, ребята, знает – что закалке помогает? И полезно нам всегда?

Дети: Солнце, воздух и вода!

Карлсон: Мы пришли на станцию «Закаливания».

Дети, а кто из вас знает, что солнце – это витамин, (ответы детей) витамин Д3. Солнышко давно нас ждёт!

1. Эстафета «Собери солнышко»

(Дети по одному из команды подбегают к своему столику у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко).

Ребёнок: Чтоб здоровым, крепким быть
Будем с солнышком дружить!

Карлсон: Как здорово вы справились с заданием. Мы получили солнечный витамин Д3 и

нам пора отправляться дальше. Следующая станция «Здоровейка». А ну-ка, скажите, у кого под носом ветер есть?

Карлсон: Будем силы укреплять,
Лёгкие тренировать!
Нам, ребята, воздух нужен-
Мы вдохнули все поглубже,
Задержали мы дыханье,
Не спешите, все внимание!

2. Эстафета «Подуй на снежинку»

(Дети по одному из команды становятся у черты и дуют на снежинку. Следующий участник команды становится туда, где упала снежинка предыдущего участника и снова сдувает снежинку и т.д. Чья команда продвинется дальше всех.)

Ребёнок:
Чтоб здоровым, крепким быть
Будем мы с воздухом дружить!

Карлсон: На улице наступили холода. И чтобы нам не простыть сделаем себе массаж.

3. Самомассаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело *(поглаживают мягкими движениями ладоней шею сверху вниз)*.
Мы погладим его смело
Чтоб ни кашлять, ни чихать,
Надо нос нам растирать. *(указательными пальцами растирают крылья носа)*.
Лоб мы тоже разотрём, *(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны-вместе)*.
Ладоньку держим козырьком.
«Вилку» пальчиками сделай *(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)*.
И массируй ушки смело.
Знаем, знаем, да-да-да- *(потирают ладони)*.
Нам простуда не страшна!

Карлсон: Теперь нам никакие холода не страшны. Вот и следующая станция «Врачебная». Дети, а кто знает, какая должна быть у человека (у нас с вами) нормальная температура? *(ответы детей)* Совершенно верно 36,6. А чем температуру измеряют? *(ответы детей)* Кто же нам измеряет температуру? *(ответы детей)* Конечно мама, воспитатель, врач.

Ребёнок: Добрый доктор Айболит
За здоровьем всех следит:
Градусник поставит
И в кровать отправит!

Карлсон: Ребята, давайте мы поможем Айболиту измерить температуру зверьятам.

4. Эстафета «Поставим градусники»

(Первый игрок бежит и расставляет градусники (3 шт.) на полу рядом со зверятами, второй бежит их собирает и т.д.)

Карлсон: Какие вы молодцы, всем зверям измерили температуру. Вот мы и стали еще ближе к нашему кладу. А это станция «Витаминная»

Ребёнок: Витамины, витамины-
А и В, и С, и Д –
В жизни нам необходимы,
Можно встретить их везде!

Карлсон: Особенно витамины полезны сейчас - осенью, когда появилось много разных вирусных заболеваний. На улице сильно похолодало.

5. Эстафета «Передай витамин другу»

(ребенок бежит с витаминкой до ориентира и обратно и передает следующему)

Карлсон: Все ребята получили витамины. Ну, что, отправляемся дальше?! Мы прибыли на станцию ... Название следующей станции вы узнаете, отгадав эти загадки:

6. «Угадайка»

1. Хотя на вид она не очень хороша
И немножечко похожа на ежа,
Очень любит перед тем, как лягу спать,
На зубах моих минутку поплясать.
(Зубная щётка)

2. Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю! (Мочалка)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло).

4. Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою —
Что это такое?
(Полотенце)

Карлсон: Как же, по-вашему, называется эта станция? (Ответы детей).

Карлсон: Правильно, это станция «Чистоты и Гигиена». Здесь все очень строго соблюдают правила личной гигиены и нас с грязными руками, непричёсанными волосами сюда не пустят! Посмотрите - все умыты, дырочки у всех зашиты?

(Звучит тревожная музыка и в зале появляется Микроб)

Микроб: Я - известный Микроб!
И скажу всем: спорту - стоп!
Ну зачем вам закаляться?

Ну зачем соревноваться?!
Лучше хилым быть, худым,
Невесёлым и больным!
Больше прятаться от солнышка в тень,
Чтоб купаться, загорать было лень!
Пусть микробы вас съедят
И болезнью заразят!

(Бросает «микробы» (конфетти) в ребят).

Карлсон: Ты откуда появился в нашем детском саду?!

Микроб: Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни!

Карлсон: Ты что это - хочешь напугать нас своими вирусами и болезнями? Ничего у тебя не получится! Наши дети моют руки с мылом душистым. (М. начинает дрожать). Кушают только мытые фрукты и овощи. (М. дрожит сильнее). Пьют только кипячёную воду. Ничего мы не боимся! Скажем всем болезням - нет, спорту - да! Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! (Произносят вместе с детьми).

Микроб: Ах, вода! Вот это - да! Всех сейчас я проучу! Я, я сейчас...

Карлсон: Дети, повторяйте за мной:

Ногами мы затопаем,
В ладоши мы захлопаем!
Ты, Микроб, уходи,
Не встречайся на пути!

(Микроб пугается и убегает).

Карлсон: Никакие микробы нам не страшны. Вот и прибыли мы на следующую станцию «Зрительная». И прежде чем выполнить задание нам нужно сделать гимнастику для глаз «Посмотри близко – посмотри далеко». (*дети вместе с Карлсоном выполняют гимнастику*) Вот теперь мы готовы к следующему испытанию. Главный микроб убежал, но оставил нам совсем маленьких микробиков. Вот их мы сейчас уничтожим, чтобы не заболеть.

7. Эстафета «Уничтожь микробов»

(Дети по одному от каждой команды добегают до обруча, встают в него, прокатывают мяч, стараясь сбить им имитированного из бумаги микроба).

Карлсон: Со всеми микробами мы справились. И впереди у нас осталась последняя станция - «Спортивная».

Ребёнок: В мире нет рецепта лучше: будь со спортом неразлучен!

Карлсон: Здесь нас ждут самые серьезные препятствия. Постараемся их преодолеть?

8. Эстафета «Быстрые прыгуны»

(Дети по одному надевают на ноги мешок, держат его руками и прыгают до ориентира и обратно, следующий игрок уже ждет на старте уже в мешке).

Карлсон: Вы все большие молодцы. Со всеми заданиями справились.

Ой, смотрите, сундучок,
Позолоченный бочок.
Клад, конечно, в нём лежит.
Как же нам его открыть?

Карлсон: Ребята, под сундучком лежит письмо. Давайте его прочитаем, может в нем сказано, как открыть сундук. Послушайте внимательно полезные советы от сундучка. Если ответите без ошибок, сундук откроется. Ну что, попробуем.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши!
На неправильный совет
Говорите быстро - «нет»!
Блеск зубам чтобы придать,
крем сапожный нужно взять,
выдавить полтюбика
и почистить зубики.
Это правильный совет? (Нет, нет,
нет!)

- Постоянно нужно есть,
Для зубов для ваших,
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу?(хлопают)
- Не грызите лист капусты,
Он совсем, совсем не вкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Дети: - нет

- Говорила маме Люба:
Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Будет ваш каков ответ?
Молодчина Люба?
Дети: - Нет

- Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Дети: - Нет!

- Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Дети: - ДА! (хлопают)

Карлсон: Вы все большие молодцы. Все правильно ответили и сундучок открылся. А в нем – витамины. Ребят, какой замечательный у нас получился день здоровья. Мы и здоровье укрепили, спортом позанимались, путешествовали и за все это получили в подарок витамины. Только все мы знаем, что витамины будем кушать только по 1-2 штучки в день.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда!
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Ведь наше здоровье в надежных руках! До свидания! До новых встреч, ребята!