**Сценарий дня здоровья «В здоровом теле-здоровый дух»**

Из опыта работы воспитателя

по физической культуре

МДОУ "Детский сад № 4"

Г. Сыктывкара

 Костиной Ирины Геннадьевны

Цель: создать положительный эмоциональный настрой для укрепления здоровья детей и предупреждения утомления.

Девиз: Пусть трудности будут у нас впереди,

 Мы трудностям скажем: «Ну, погоди!»

1. Вход в группу через преодоление «полосы препятствий».
2. Комплекс утренней гимнастики

«Буратино» (старшая группа, подготовительная группы)

цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Ребенок должен представить, что он Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

И.п. – основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. Поднять руки через стороны вверх – вернуться в и.п. (5-6 раз).

2. Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед – вернуться в и.п.; то же – другой ногой (5-6 раз).

3. Приподняться на носочки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны - вернуться в и.п. (5-6 раз).

4. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие; то же – в другую сторону (5-6 раз).

5. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди - вернуться в и.п.: то же – другой ногой (5-6 раз).

6. Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова – вернуться в и.п.; то же – левой ногой (5-6 раз).

7. Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки – на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону – вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3-4 раза).

III. Завтрак: Полдник:

Каша «Геркулес» Апельсин

Салат «Растишка» (из моркови) Булочка с маком

Чай с лимоном Молоко

Хлеб с маслом

Обед Ужин

Борщ «Здоровье» Плов «Виноградинка»

 Котлета «Богатырская» Кисель «Ягодный»

Свекла «Витаминная»

Морс «Брусничка»

1. **Физкультурный праздник «Путешествие в страну Спортландию**»

**ЦЕЛЬ:** Оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния психики ребенка.

**Программное содержание:**

Формировать у детей мотивацию здоровья, воспитывать интерес к своему телу, его движениям. Закрепить полученные двигательные навыки и умения. Совершенствовать умения действовать совместно. Воспитывать чувство коллективизма.

**Ход праздника:**

Зал украшен шарами, флажками. Центральная стена оформлена на спортивную тематику, под музыку входят дети и строятся вдоль стен зала.

**Ведущая:** Доброе утро, дорогие ребята и взрослые.

На спортивную площадку приглашаем, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

Внимание, внимание, внимание!

Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться в страну спортивную.

Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно и терпение.

А вы, ребята, любите спорт?

**Дети:**

1. Мы – спортсмены,

Значит, держись!

Грусть оставляем напозже

Спорт – это жизнь,

Целая жизнь

И даже немного больше.

2. Мы юные спортсмены,

Не любим лишних слов,

Растем надежной сменой

Для наших мастеров.

Отважными мы будем,

Как братья и отцы

Пускай сегодня люди

Кричат нам «Молодцы».

3. А когда с тобою дерзко

Мировой побъем рекорд,

Всем расскажем, что и в детстве

Горячо любили спорт.

4. Ты в каждом деле трудись за двух

В здоровом теле – здоровый дух.

**Ведущая:** Молодцы у нас ребята;

Сильные, умелые,

Быстрые и смелые.

- Гимнастические упражнения с веерами.

**Ведущая:** Ну, что ж пора нам отправляться в страну Спортландию. Путеводителями в дороге вам будут эти карты, с помощью которых вы сможете обойти все станции замечательной страны Спортландия.

Здесь вам встретятся на пути станции:

- чистюлькина

- спортик

- рисовайка

- музыкальная полянка

- травинка

Из каждой команды подходят по одному человеку для получения карт. Дети под музыку отправляются в путешествие.

I. Станция «Спортик». Вход в спортзал через тоннель. Дети проходят на четвереньках. Построение в 2 колонны, приветствие. Веселые старты.

**1**. «Лягушка на пузыре». Прыжки на гимнастическом шаре до ориентира (кегля) обратно, держа шар в руках – бегом.

**2**. **«Веселый мяч»** В колонне, руки вверху, передача мяча из-за головы. Последний бежит с мячом вперед команды.

**3**. **«Турист».** С рюкзаками оббегали полено. Одевает рюкзак другому.

**4. «Веселые штаны».** В штанах оббегаем ориентир, передает штаны другому.

**5. «Автобусы».** Капитаны команд перевозят пассажиров до ориентира по очереди. Взявшись за обруч.

**II. Музыкальная полянка**

**Подготовительная группа**

1. Русская народная игра «Плетень» (сб. «Музыка в детском саду подг. гр.»)
2. Игра «Футболисты» (ж. «Музыкальная палитра» №2/03г.)
3. Русская народная хоровая игра «Поцелуйная» (Д.в. № ).

**Старшая группа**

1. Русская народная хороводная игра «Ворон» («Музыка в детском саду старшая группа»).
2. Русская народная игра «В медведя».
3. **Станция «Зеленая аптека».**

- Ребята посмотрите, куда привела нас тропинка? Вы ощущаете аромат? Мы с вами оказались в царстве лекарственных растений.

Издавна люди заметили, что больные животные уходят, найти какую-то травку, съев которую, они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений. Наши предки знали полезные свойства многих цветов и трав. Давайте и мы сейчас узнаем о лечебных свойствах растений и для чего они нужны человеку.

- Ребята, а какие лекарственные растения вы знаете?

У меня в мешочках лежат высушенные лекарственные растения, попробуйте угадать какие.

Игра «Угадай по запаху»

- Найдите эти лекарственные растения на картинках.

- Как нам помогает ромашка, мята?

- О каком растении говорят, что оно означает?

- Почему крапива обжигает?

- Как нам помогает крапива?

А вот еще один врачеватель из нашей аптеки. Угадайте по листьям (мать-и-мачеха).

- Почему ее так назвали?

- Как нам помогает мать-и-мачеха?

Плодоножка какого лесного растения помогает нам при кашле?

- Найди растения, отваром лепестков цветка которого можно полоскать горло при ангине? (календула)

- Где оно растет?

 **IV станция. «Я - художник».** Это упражнение выполняется на занятиях по изобразительной деятельности под текстовое сопровождение:

Я взял бумагу, карандаш.

Нарисовал дорогу.

 (Поворот ладони левой руки к себе, пальцы вместе – изображение листа бумаги. Указательный палец правой руки – карандаш. Проводим пальцем по левой ладони линию – дорогу.)

На ней быка изобразил.

А рядом с ним корову.

(Правая и левая рука сжаты в кулаки, большой палец и мизинец каждой из них слегка оттопыриваются в стороны, показывая рога быка и коровы. Дети произносят: «Му-у»).

Направо - дом.

(Пальцы складываются домиком)

Налево - сад…

(Кисти рук скрещиваются в запястье – изображают деревья. Раздвинув пальцы, дети шевелят ими – будто раскачивают ветки).

В саду двенадцать точек –

(Указательным пальцем правой руки – карандашом – рисуют точки на левой ладони.).

На ветках яблочки висят,

И дождичек их мочит.

(Встряхивание кистей – имитация капель дождя.)

Потом поставил стул на стол.

(Левая рука сжимается в кулак и кладется на приподнятую вверх ладонь правой.)

Тянусь как можно выше.

(Левый кулак медленно разжимается, пальцы с напряжением тянутся вверх.)

Уф! Свой рисунок приколол –

Совсем неплохо вышел!

(Правая рука разглаживает воображаемый рисунок – поднятую в вертикальном положении левую ладонь. Улыбка удовлетворения на лице).

 **V. Станция «Чистюлькина».**

- Ребята, как называется станция, на которую вы попали?

- Чистюлькина.

- От какого слова получилось название?

- Посмотрите друг на друга, скажите, какие мы с вами? (чистоплотные, красивые).

- Когда вам говорят «Умойся», вы что делаете?

- Послушайте, пожалуйста, советы писателя Григория Остера и подумайте, полезные или вредные эти советы. (стр.11)

- Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы. Это красивый человек?

- Кто настоящие друзья чистоплотных детей? (вода, мыло, полотенце).

- Они помогают уничтожать микробы.

-Давайте поиграем в «Перемешанные картинки». (На картинке дети чумазые взлохмаченные с грязными ботинками. Дети подбирают картинки с предметами, чтобы сделать их чистоплотными).

- Запомним такие слова: «От простой воды и мыла

 У микробов тают силы»