**День здоровья в детском саду**

Содержание:

[**Конспект развлечения на День Здоровья «Путешествие в страну Здоровья»**](https://portal2011.com/gde-ty-pryacheshsya-zdorove/#Konspekt_razvlecenia_na_Den_Zdorova_Putesestvie_v_stranu_Zdorova)

**Конспект развлечения на День Здоровья**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель:**

* продолжать формирование у детей представлений о здоровом образе жизни;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Задачи:**

1. Дать детям представления [**об органах слуха**](https://portal2011.com/logopedicheskij-dosug-beregite-ushi-podgotovitel/), зрения, их значении в жизни человека, о способах сохранения их здоровья.
2. Формировать навыки самомассажа, выполнения элементарных [**гимнастических упражнений**](https://portal2011.com/kompleksy-utrennej-gimnastiki-mladshaya-gruppa/).
3. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту.
4. Воспитывать в детях доброту, сострадание тем, кто попал в беду, желание прийти на помощь.
5. Прививать элементарные культурно-гигиенические навыки: умываться, чистить зубы и т. д.
6. Развивать интерес к партнерам по общению, желание преодолевать трудности.

**Материал:**

1. 3 домика с эмблемами: глаза, уши, зубы.
2. Костюмы: врач Помагайкин, Слон, Панда, Волк.
3. Спортивный инвентарь: мягкие модули, туннель, чурочки, обручи различных диаметров, гимнастическая скамейка, ребристая доска, дуги, веревка.
4. Аудиозапись «Вместе весело шагать», веселой музыкой для выполнения упражнений, яблоки по количеству детей.

**Ход развлечения**

Под музыку «Вместе весело шагать» дети входят в музыкальный зал. Усаживаются на гимнастические скамейки.

Под музыку в зал входит врач Помагайкин.

**Врач Помагайкин:** Здравствуйте дети! Я очень рад вас видеть!

1. Дети, а вы любите путешествовать?
2. А где вы бывали?

Ответы детей.

А вы когда-нибудь были в стране здоровья? Ответы детей.

А хотите со мной отправиться в путешествие в страну здоровья? Тогда в путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.

**Игра «Полоса препятствий»**

Дети вместе с Помагайкином под веселую музыку преодолевают полосу препятствий: пролезть через туннель, пройти по «камушкам через ручеек«(ходьба по чурочкам), прыжки из обруча в обруч («с кочки на кочку»).

**Дети попадают в город «Глазоград»**

Перед детьми домик, на котором нарисованы глаза.

**Врач Помагайкин:** Дети, посмотрите домик на пути. Хотите узнать, кто в домике живет? Да. (Стучаться)

Из домика выходит Панда, на глазах темные очки, с палочкой.

— Здравствуй Панда! А что с тобой случилось?

**Панда:** У меня очень болят глазки, я плохо вижу. Помоги мне, Помагайкин, пожалуйста!

**Врач Помагайкин:** Дети, хотите помочь Панде? Вылечим Панде глазки? Но сначала, расскажите Панде, зачем нам нужны глазки. (Ответы детей: помогают нам видеть, различать и узнавать предметы, их цвет, форму и т. д.)

Посмотрите друг другу в глазки и скажите какого они цвета? Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними.

Как мы ухаживаем за глазками? (умываем, телевизор близко не смотрим, долго за компьютером не сидим, делаем специальную гимнастику для глаз и массаж).

Дети, хотите сделать гимнастику для глаз? Да.

Помагайкин помогает Панде делать гимнастику, а дети на примере сами делают гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз**

**Упражнение «Порисуйте… носиком».**

Дети закрывают глазки и представляют себе, как нос становится длинным-предлинным. Врач Помагайкин предлагает детям нарисовать носиком круг, квадрат, треугольник.

После этого Помагайкин предлагает часто поморгать глазками, а затем дети закрывают глаза, считают до 5 и широко их открывают, приговаривая:

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали!  
Глазки рассмотреть должны.

После того, как сделали гимнастику, Панда снимает очки и восклицает: «Ура! Я стал хорошо видеть, у меня больше не болят глазки!»

**Панда:** Ой, детки, молодцы! Помогли мне. Спасибо детки, спасибо Помагайкин! Теперь я всегда буду делать гимнастику для глаз и они больше не будут болеть.

Дети, а хотите, я с вами поиграю? Да!

**Игра «У медведя во бору!».**

**Врач Помагайкин:** Ну, детки, нам пора! Отправляемся в другой город.

**Полоса препятствий**

«Пролезь через дуги», пройти по веревочке (по узенькой тропинке), пройти по скамеечке (по мостику).

**Город «Ухоград»**

Дети прибывают в город «Ухоград». Перед детьми домик, на котором нарисовано ухо.

**Врач Помагайкин:** Дети, хотите узнать, кто в домике живет? Да. (Стучаться). Из домика выходит Слон, с перевязанным ухом.

**Врач Помагайкин:** Здравствуй Слон! Что с тобой случилось?

**Слон:** Ой, Помагайкин! У меня очень болят ушки! Помогите мне, пожалуйста!

**Врач Помагайкин:** Дети, хотите помочь Слону? Да. Тогда сначала расскажем Слону, зачем нам нужны ушки. Закройте ушки руками! Что происходит? (Мы не слышим друг друга). Ушки помогают нам слышать.

Как нужно ухаживать за ушками? (Ответы детей: мыть уши, не застужать, не толкать разные предметы в уши, делать массаж).

Дети, а хотите показать Слонику как делать массаж для ушей? Да!

**Дети вместе с лисой выполняют самомассаж для ушей в стихах:**

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи. показываю ушки, оттопыривая их.

Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами. двигаем ушные раковины вперед-назад.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом  
Покрутили козелком крутим мочку уха  
Ушко, кажется, замерзло  
Отогреть его так можно закрывают ладонями уши

Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
Наступила ти-ши-на!

**Слон:** Дети, спасибо вам! Вы мне очень помогли, у меня больше не болят ушки. Я теперь всегда буду делать гимнастику для ушек. А теперь я с вами поиграю. Хотите со мной поиграть? Да.

**Подвижная игра «Змейка».**

Врач Помагайкин: Ну, Слон, пора нам прощаться. Нам нужно отправляться в путь! Дальше нас ждет город «Зубоград».

**Полоса препятствий**

Лазанье по мягким модулям (пройти по горам), лазанья через обручи (пройти под горой), ходьба по ребристой доске (пройти по тропинке).

Перед детьми домик, на котором нарисованы зубы.

**Врач Помагайкин:** Дети, мы прибыли в город «Зубоград». Хотите, узнать, кто живет в этом домике? Стучаться.

Из домика выходит Волк с перевязанными зубами.

**Врач Помагайкин:** Здравствуй Волк! Что с тобой случилось?

**Волк:** У меня болят зубки! Помагайкин помоги мне, пожалуйста!

**Врач Помагайкин:** Дети, хотите помочь Волку? Да! Сначала расскажите Волку, зачем нам нужны зубки (Ответы детей).

А теперь откройте ротик и покажите волку какие красивые у вас зубки! (дети показывают свои зубки зайке).

А как вы за ними ухаживаете? (по утрам и вечерам чистим зубы щеткой и зубной пастой, полоскаем зубки кипяченной водой после еды, ходим к зубному врачу на осмотр, много сладкого не едим).

Дети, а давайте Волку подарим зубную пасту и щетку! (Помагайкин достает из чемоданчика зубную пасту и щетку, дети дарят Волку.)

**Волк:** А покажите как нужно чистить зубки.

Дети показывают Волку, как чистить зубки.

**Пальчиковая гимнастика**

Эта щетка для Зайченка (руки сжаты в кулак, указательный палец (щетка) вперед).  
чисти зубы поскорей-ка! (Имитирую движения щетки вверх-вниз, вправо-влево по зубам.)  
Раз-два-три! Раз-два-три!  
Вот так зубки! Посмотри! дети показывают зубки.

**Волк:** Ой, спасибо, детки! Я научился ухаживать за зубками и они у меня уже не болят! А хотите, я с вами поиграю? Да!

**Игра «Зайка беленький сидит».**

**Врач Помагайкин:** Ну, дети, нам пора возвращаться в детский сад! Прощайтесь с Волком.

**Дети:** Волк, до свидания!

Дети возвращаются обратно по полосам препятствий (идут в группу).

**Врач Помагайкин:** Вот мы и прибыли в детский сад! Дети, а где мы сегодня побывали? (Ответы детей).

Кому мы помогли? А за нашу помощь Панде, Слону и Волку прислали нам посылку. Хотите, посмотреть, что в ней?

Врач Помагайкин достает из посылки яблоки и раздает детям.

**Врач Помагайкин:** Спасибо, дети, за помощь! Кушайте яблочки, ну а мне пора прощаться. До свидания, до скорых встреч!

Автор: Смирнова Людмила Михайловна, Воспитатель  
МБДОУ детский сад №379,  
Нижний Новгород 2023г