МКДОУЦРР- детский сад № 12 «Светлячок» пгт. Ярославский

**« С витаминами дружить - каждый день здоровым быть!»**

Сценарий проведения праздника «День здоровья» во второй младшей группе

Воспитатель: Децик Марина Анатольевна

**Цель:**

пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

познакомить детей с основными витаминами "А", "В" и "С", какую роль играют для здоровья человека;

дать детям представление о пользе овощей и фруктов для организма человека;

закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты).

 предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее;

 укреплять физическое здоровье детей;

 формировать у детей осознанное отношение к своей жизни, своему здоровью; развивать любознательность,ловкость, координацию движений;

 воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление

вести здоровый образ жизни.

**План проведения:**

**Утро.**  Психогимнастика «Здравствуй!».  Беседа «Витамины всем нужны и полезны и важны».

Настольно-печатные игры:  лото «Фрукты- овощи», «Составь цепочку»

**Прогулка.** Динамический час

**Обед**

**Загадки-отгадки** на тему «Овощи»

**Вторая половина дня**

**Гимнастика пробуждения**.

Хождение по дорожкам «Здоровья».

**Спортивное развлечение** «Спортивная семейка»

**Подведение итогов** Дня здоровья: поощрение участников (вручение картинок-раскрасок с изображением овощей и фруктов).

**Ход праздника:**

*Утро*

Воспитатель встречает детей в группе детского сада:

Здравствуйте, ребята, я вас всех приветствую!

Слово «здравствуйте» означает, что я желаю вам здоровья и хочу, чтобы

вы тоже поздоровались друг с другом, улыбнулись, и я думаю, ваше настрое-

ние поднимется.

*Психогимнастика «Здравствуй!».*

Цель: объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Здравствуй, солнце ясное!

 Здравствуй, утро прекрасное!

 Здравствуй, мир вокруг!

 Здравствуй, добрый друг!

 Мы крепко за руки возьмемся,

 И друг другу улыбнемся!

 От улыбки нашей солнышко проснется,

 Солнышко проснется, детям улыбнется!

Воспитатель:  А теперь, ребята, когда у вас поднялось настроение, я хочу

сообщить вам, что сегодня в нашей группе будет проходить праздник - День здоровья. Знаете, что такое здоровье? (ответы детей). Это когда ты не болеешь, здоровый, сильный, когда у тебя хорошее наст-

роение, тебе хочется бегать,прыгать и веселиться.

Но, к сожалению, не всегда мы бываем здоровы.  Сегодня я открою вам сек-

рет, как сохранить свое здоровье, никогда не болеть и всегда иметь хорошее

настроение.

Мы отправимся с вами в путешествие в волшебную страну «Витамины».

Знаете, ребята, кто в ней живет? В этой стране живут самые полезные, вкус-

ные фрукты, овощи.  А  как вы думаете, на чем мы с вами отправимся  в страну «Витаминов»? (ответы детей). Мы отправимся на транспортном средстве, которое едет по рельсам, что

это? Правильно, поезд, паровоз.

 Давайте все дружно встанем в круг, дернем за рычаг гудка и поедем! (дети шагают по кругу).

*Загудел паровоз.*

*И вагончики повез.*

*Чох-чох, чу-чу!*

*Далеко я укачу!*

Воспитатель:  Ну, вот ребята, мы в стране «Витамины» нам пора делать утреннюю гимнастику.

**Утренняя гимнастика «Птенчик».**

Ходьба друг за другом на носочках, обычная ходьба, ходьба со сменой направ-

ления (меняется 3 раза). Построение в звенья.

Утром птенчик встал на лапки  (потянулись, руки вверх – вдох-выдох),

 Приготовился к зарядке       (рывки руками перед грудью),

 Поглядел он влево, вправо   (повороты туловища влево - вправо),

 Поглядел он прямо, вниз      (поворот туловища вперед, наклон вниз),

 И спустился на карниз.          (приседания).

По траве чуть пробежал (бег на месте),

И на обе лапки встал       (остановились).

Носиком почистил пух    (наклоны головы влево – вправо),

И скорее в воду плюх!      (присели)

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег друг за другом. Обычная ходь-

ба. Упражнение на дыхание.

***Беседа «Витамины всем нужны и полезны и важны».***

Цель: Продолжать воспитывать потребность быть здоровым

Задачи:

познакомить с понятиями «витамины» и продуктами, в которых они находят

Рассказать о значении витаминов для здоровья и хорошего настроения, обоб-

щить и закрепить понятия  «овощи» и «фрукты».

формировать у детей осознанное отношение к своей жизни, своему здоровью,

побуждать детей употреблять в пищу всё то, что полезно для здоровья.

Воспитатель:

 Ребята сегодня мы с вами побеседуем на очень интересную тему.

 Мы отправимся в гости к витаминам. Вы согласны? Дети: Да.

Воспитатель:

  Витамины  это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что мы их видеть не можем,но в маленьких витаминах содержится большая сила и здоро-вье. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины  делают наш организм крепким и здоровым. Они бывают в таблет-ках, разного цвета и формы. Но витамины бывают не только в таблетках, они

 ещё растут на ветках и на грядках.

Много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах, зелени.

Воспитатель показывает картинки, а дети называют, что на них изображено.

Воспитатель: Как, одним словом назвать, что изображено. (фрукты, овощи)

Игра «Угадай по вкусу» Воспитатель предлагает фрукты и овощи, дети пробуют их с завязанными глазами.

*Ешьте дети фрукты*

*И тогда простуда злая*

*Каждый день и круглый год*

*Стороной вас обойдёт*.

Рефлексия.

Воспитатель:  О чем мы с вами вели беседу?

Что такое витамины?

 Где они содержатся?

Как защитить свой организм от болезней?

 Воспитатель:  Спасибо за внимание! Желаю вам быть всегда здоровыми.

**Прогулка. Подвижные игры.**

*«Ловишки из круга»*

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами.

Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в  постро-

ении в круг.

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка - в центре

круга, на руке повязка. Игроки двигаются по кругу и говорят:

Мы, веселые ребята, любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. *«С кочки на кочку»*Описание: дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает

обручи. По сигналу дети переходят на другую сторону зала через обручи.  
Пройди – не задень  
Описание: на полу в один ряд расставляют несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнату, огибая кегли змейкой и не задевая их.

**Самостоятельная деятельность детей.**

*Игры по желанию и интересам детей.*

Цель:

Развивать умение выполнять игровые действия в игровых упражнениях,

 учить играть дружно.

Сюжетно – ролевая игра.

*«Больница».*

 Цель:

 Продолжать учить детей развивать  сюжетно-ролевые игры, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей;

Стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения.

Обед.

*«Чистота рук – залог здоровья».*

Побудка.

*Гимнастика пробуждения.*

 (начинается лежа в кроватях, затем, следуя словам, дети продолжают, стоя у кроваток )

Ребята проснулись,

Потянулись, улыбнулись.

На ножки дружно встали,

 Ручки размяли.

Раз – водой они умылись,

 Два – изящно поклонились.

Три  -руками помахали,

Четыре – спинку выгнули,

 Пять – на ножки прыгнули. Хождения по дорожке «Здоровья».

**Загадки с грядки**

Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (картошку)

Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят... (лук)

Голова, а сверху ус.

Нет, не сладок он на вкус.

Прибежали со всех ног

Мы к обеду рвать... (чеснок)

На арбуз похожая —

Тоже толстокожая.

К платью желтому привыкла,

Греется на солнце... (тыква)

Этот овощ тыкве брат —

Тоже с виду толстоват.

Лег под листик на бочок

Между грядок... (кабачок)

 Эти крепкие ребятки

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы

Зеленеют... (огурцы)

Он в теплице летом жил,

С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор

Его зовут все…(помидор)

**Развлечение.**

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра! Физкульт- ура!

**Представление жюри.**

Команды будут зарабатывать очки.

А раз их ждут соревнования

То их должно судить жюри

- Строгое и внимательное.

И победу будет присуждать обязательно!

**Конкурсы.**

1.«Полоса препятствий». Шнуры, ребристые дорожки, дуги (обручи)

2. «Кенгуру» - прыжки с мячом, мяч зажат между коленями.

3. «Кто быстрее» для детей

- Необходимо собрать детали конструктора определённого цвета в обруч такого же цвета. Капитан выбирает по одному игроку на каждый этап задания.

1этап – собери детали конструктора своего цвета в свой обруч; по 2 чл.

2 этап – кто быстрее перенесет все детали из своего обруча в ведёрко; 2чл.

Конкурс «прыжки на скакалке» для родителей

4. «Меткие стрелки». Кегли и мячи. По 1 выстрелу для каждого игрока команды.

5. Перетягивание каната.

6. «Кто дальше прыгнет».

Участники команд выстраиваются в одну линию перед ориентиром (канат).

По сигналу дети считают до трех, и участники делают три прыжка вперед (на двух ногах), и останавливаются.

**Задания для зрителей**

-Мы руками хлоп-хлоп-хлоп,

-Мы ногами топ-топ-топ,

-Мы глазами миг-миг-миг,

-Мы плечами чик-чик-чик

Раз - туда, два - сюда,

Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали

Руки к верху все подняли!

- На сметане я мешен,

На окошке я стужен,

Круглый бок, румяный бок,

Покатился (Колобок).

- Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор (Айболит)!

- Толстяк живет на крыше,

Летает он всех выше. (Карлсон).

В лесу живет старушка

С костяной ногой,

Есть у нее избушка,

Что в чаще спрятана лесной. ( Баба-Яга)

Побеждает команда, участники которой на счет «три» будут дальше всех.

Подведение итогов Дня здоровья:

Поощрение участников.