# **День здоровья в старшей группе «Зайчики»**

# **«Путешествие в страну Витаманию»**

**Подготовила Захарова И.Ю.**  
День здоровья в старшей группе «Путешествие в страну Витаминию»

«**Путешествие в страну***«****Витаминию****»*

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**.

## **Ход праздника:**

Воспитатель 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 настроение улучшится.

Психогимнастика *«Здравствуй!»*.

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 настроение, тебе хочется бегать, прыгать и веселиться. Но, к сожалению, не всегда мы бываем **здоровы**. И сегодня я открою вам секрет, как сохранить свое **здоровье**, никогда не болеть и всегда иметь хорошее настроение. Мы отправимся с вами в **путешествие в волшебную страну***«****Витаминию****»*. Знаете, ребята, кто в ней живет? В этой **стране** живут самые полезные, вкусные –фрукты, овощи, а в них содержатся **витамины**.

Воспитатель: **Витамины** – это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что мы их видеть не можем, но в маленьких **витаминах** содержится большая сила и **здоровье**. Кто-нибудь из вас принимал **витамины**? **Витамины** - делают наш организм крепким и **здоровым**. Они бывают в таблетках, разного цвета и формы. Но **витамины** бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках и на грядках.

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

Воспитатель: Давайте вспомним с вами, какие овощи вы знаете? Сейчас я загадаю вам загадки с грядки. (Каждый ответ воспитатель сопровождает показом картинки с изображением овощей).

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)*

*(Воспитатель ставит на стол муляжи овощей)*.

Воспитатель: Как, одним словом назвать эти продукты?

Дети: Овощи.

Воспитатель: Правильно! А как вы думаете, где еще, кроме овощей есть **витамины**? В фруктах! *(Ставит на стол тарелку со свежими фруктами)*.Верно! А сейчас мы поиграем в игру *«Что растет у нас в саду?»*, вы будете доставать из волшебного мешочка фрукты и овощи и говорить их название. *(Проходит игра)*.

Воспитатель: Молодцы, справились с заданием. И я предлагаю вам отправится в сад, где растут фруктовые деревья.

Физ. минутка *«Садовник»* *(дети выполняют движения по тексту)*

Мы вчера в саду гуляли, *(дети идут по кругу, взявшись за руки)*

Мы смородину сажали, *(изображают, как копают яму и сажают)*

Яблони белили мы *(движение правой рукой вверх-вниз)*

Известью, белилами.

Починили мы забор, *(имитируют удары молотком)*

Завели мы разговор: *(стоят лицом в круг, в центр выходит один ребенок)*

Ты скажи, садовник наш,

Что ты нам в награду дашь? (ребенок отвечает, а дети

Дам в награду слив лиловых *(на каждое название фруктов загибают пальцы)*

Груш медовых самых крупных

Спелых яблок, вишен целый килограмм.

Вот что вам в награду дам!

Воспитатель: Ну вот, ребята садовник нам в награду дал много фруктов. А мы сейчас поиграем в игру *«Угадай на вкус»*,с закрытыми глазами будем пробовать фрукты и овощи на вкус и называть какой это фрукт или овощ.

Ну что, понравилось? Теперь в вашем организме прибавилось еще немного **витаминов**. А я хочу пожелать вам, ребята:

Ешьте дети овощи и 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: Желаю вам быть всегда **здоровыми**.

А теперь, ребята, нам пора собираться на прогулку

Прогулка.

Воспитатель: Ребята, я приглашаю вас принять участие в играх-эстафетах:

*«Ловкие, смелые»*. Вы готовы? Тогда начинаем.

1 конкурс *«Перенеси фрукт»*

Воспитатель: вам предстоит перенести мяч, зажав его ногами.

(Участник команды, зажав мяч двумя ногами, должен допрыгать до фишки, взять мяч в руки и вернуться к **старту**).

2 конкурс *«Кто быстрее соберет овощи или фрукты»*

Воспитатель: Во втором конкурсе вам нужно собрать из корзинки 1 команде овощи, а второй команде фрукты. Будьте внимательны! Чья команда выполнит задание быстрее и без ошибок, та и победит (Участники команд выбирают из общей корзины фрукты или овощи и по одному фрукту или овощу несут в свою корзинку).

Как

3 конкурс *«Кто быстрее?»*

Воспитатель: Следующий наш конкурс называется *«Кто быстрее?»*.

(Участник команды бежит с кеглей до флажка, обегает его, передает кеглю следующему участнику и т. д).

4 конкурс "С кочки на кочку"

(прыгать в обручи, обежать флажок, снова прыгать в обручи и передать эстафету)

5 конкурс капитанов "Кто дальше прокатит обруч"

Подводим итоги конкурса. Побеждает дружба.

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 построении 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.

Подведение итогов Дня **здоровья**.