

Сценарий
День здоровья для сотрудников детского сада.

Подготовил:
Инструктор по физической
культуре Лаптик О.В.

2021 год

Цель: Формирование у работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в работнической деятельности.

Задачи:

1. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья работников.
2. Поддерживать благоприятный психологический климат в детском саду.
3. Сформировать у работников навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

Ведущий: Я рада приветствовать вас на нашем мероприятии, посвященном дню здоровья. А начать его мне хотелось бы словами Конфуция:

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

Ведущий: Здравствуйте!!!! А что же это за слово такое?! «Здравствуйте». Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. «Здравствуйте», на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте же проведем разминку и активно разделимся на команды.

1. Первый конкурс «Разминка».

Перед началом проведения мероприятия работникам было предложено вытянуть из непрозрачного мешочка небольшую эмблему. С ними они пришли на мероприятие. В мешочек были помещены эмблемы 3-х видов: с изображением персика, клубнички и сливок. Вот на такие три команды и должны разделиться работники, закрепить эмблему на одежде, сразу выбрать капитана и надеть ему шляпку с изображением символа своей команды. И это все нужно успеть пока звучит музыка. Музыка останавливается и Ведущий приветствует каждую команду:

1. Вы персики чудесные, для здоровья полезные!

2. А вы, клубнички – их сестрички!

3. А вы, сливки лиловые – спелые, садовые!

Ведущий: Ну-ка! Фрукты встаньте в ряд! Вместе вы наш дружный сад!

Представляем вам наше жюри: Татьяна Николаевна, Ирина Петровна .

Все конкурсы будут оцениваться по 3-х бальной шкале (3 балла победителю, 2 балла, занявшему второе место и 1 балл получит команда, не справившаяся с заданием).

2. А мы переходим ко второму конкурсу «Приветствие».

Вам необходимо поприветствовать друг друга таким образом, чтобы способ приветствия не повторялся. Та команда, которая допустит повторение или не сможет подобрать способ, выбывает. Первый выбывший получает 1 балл, второй – 2 б., победитель – 3 балла.

Ведущий: Какой дружный и здоровый коллектив!

Вы друг друга поприветствовали, поговорили вы о том, о сем,
А теперь и по сложнее состязанья проведем!

3. Эстафета «Солнечные ванны».

Для каждой команды ставится скамейка. Команда садится верхом на скамейку друг за другом и по команде Ведущего: «НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!» начинают передавать мяч над головами в конец команды, последний бежит с мячом в начало и садится перед первым, когда мяч снова оказывается в руках у первого, он поднимает мяч над головой и держит – так определяются первые и получают 3 балла, вторые получают 2 балла и третьи получают 1 балл.

4. Конкурс капитанов «Вода! Кругом вода!»

Ведущий: Чтобы быть всегда здоровым

Надо очень постараться

Надо чистую пить воду и почаще улыбаться!

От каждой команды приглашаются капитаны. Их задача выпить стакан воды, не пролив ни капли, крутя обруч. Кто быстрее, тот и победил. 1-3б, 2-2б, 3-1б.

Ведущий: Отличный конкурс! Попили! Все облили! (или не облили!)
Теперь и для команды пришло время подкрепиться, витамином зарядиться!

5. Командный конкурс «Витаминный фрэш».

Командам предложены корзины с фруктами, овощами и соковыжималки.

Необходимо отжать сок по собственному рецепту и провести его презентацию, т.е нужно придумать подачу напитка, название, рассказать рецепт и пользу данного напитка.

По этим параметрам жюри и оценивает конкурс. 3б-1 место, 2б – 2 место, 1б – 3 место.

6. «Сувенир».

Ведущий: Пока жюри считает баллы и подводит итоги, я хочу предложить каждой команде сделать сувенир на память о нашем мероприятии. Обведите контур ладони. Затем, пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание.

Выполнение задания участниками.

Ведущий: Пусть эти ладошки напоминают о нашем мероприятии и несут тепло и радость нашей встречи!

Жюри рассказывает об итогах мероприятия и вручает небольшие призы.

Поздравляем победителей! А закончить мероприятие хотим стаканчиком вашего же витаминного сока. Пейте на здоровье!