**День здоровья в детском саду в МДОУ детский сад №25 «Ромашка"**

План проведения Дня Здоровья.

Время Мероприятия:

7.30-8.10 Прием детей на улице.

8.10-8.35 Утренняя гимнастика с Витаминкой

9.00- 10.30 Праздник здоровья и чистоты.

10.30-12.00 Спортивные игры на свежем воздухе.

15.00-15.15. Дыхательная гимнастика. Закаливающие процедуры.

15.30- 16.05 Беседа «Наши верные друзья – режим дня».

16.30-17.00 Игры на свежем воздухе.

**Участники:** Ведущий(Витаминка),Простуда,Доктор Айболит,дети детского сада,воспитатели, сотрудники детского сада.

**Цель:**

* Формирование представления детей о пользе здорового питания, занятий спортом и значимости здорового образа жизни.
* Расширение познавательных интересов детей, обогащение их словарного запаса детей.
* Обеспечение для детей атмосферы радости, веселья и праздничного настроения.

**Задачи:**

Образовательная:

* закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках, о вредных привычках, пользе здорового питания и витаминов.

Воспитательная:

* воспитывать чувство коллективизма, командный дух, настойчивость и волю к победе;
* формировать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом.
* формирование привычки следить за своим внешним видом;

Развивающая:

развитие ловкости, координации движений-развитие способностей к установлению причинно-следственных связей между здоровьем и образом жизни человека;

**Предварительная работа с детьми:**

* проведение занятий на темы:

«Полезные и вредные привычки», «Что значит быть здоровым? », «Кто такие микробы? », «Витамины - защитники организма»;

* знакомство детей на физкультурных занятиях с разными видами спорта;

1. **часть. Прием детей на улице.**

Начинается День Здоровья утренним приёмом детей на улице, который может вести Витаминка, Доктор Айболит. Предложить детям и родителям загадки, оздоровительную мини-зарядку, а так же вытянуть из мешочка «Рецепт на день здоровья от Доктора Айболита».

1. **часть: Зарядка.**

В физкультурном зале.

**Ведущий (Витаминка):** Сегодня у нас,ребята,праздник-«День здоровья».

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

Дети: ответы детей

**Ведущий(Витаминка):** Правильно,ребята.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и шагать

И здоровье укреплять.

Дети выполняют зарядку.

**Комплекс упражнений.**

1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках. Легкий бег.
2. «Повороты головы». И. п. : основная стойка. 1 – повернуть голову вправо (влево, 2 – и. п.
3. «Повороты в стороны». И. п. : стоя, руки на поясе, 1 – правую (левую) руку в сторону, поворачивая туловище, 2 – и. п.
4. «Наклоны вперед» Достать до носочков, замереть, выпрямиться.
5. Поднимаемся на носочки и опускаемся,
6. «Приседаем». 5-10 раз
7. «Прыжки на одной и на двух ногах»

Дыхательные упражнения

**Неожиданно появляется «Простуда»**

**Простуда**:Ой,я так спешила,бежала,

А на зарядку опоздала.

**Ведущий(Витаминка)**:Ребятки,вы знаете,кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет.

**Простуда**:Как не знаете?

* противная простуда И пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

**Простуда**:Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу.

**Ведущий (Витаминка)**:А мы с ребятами не боимся тебя,вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда**:Как подую я на вас,

Как закашляю сейчас,

Всех болезнью заражу

И микробами награжу.

**Ведущий(Витаминка):** Ничего«Простуда»у тебя не получится.

Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

**Ответы детей.**

**Простуда**:Неужели у меня не получиться никого заразить?

**Витаминка**:Не получится.Ребята давайте мы сейчас отправимся на завтрак а потомснова вернемся в зал и докажем простуде что мы знаем как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

**Простуда**:ну что же я приду и проверю ваши знания,а кто ничего не знает того якашлем награжу (кашляет и чихает) .

**3 часть. Спортивный праздник в муз зале.**

**Участники**:Витаминка,Простуда,Доктор Айболит,дети детского сада,воспитатели,сотрудники детского сада.

**Место проведения праздника: музыкальный, спортивный зал**

**9-00 часов.**

**Витаминка.**

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она.

*(дети выполняют музыкально – ритмическую композицию «Солнышко лучистое»)*

**Стук в дверь**.

**Ведущий (Витаминка).**

Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор …

**Дети. Айболит**!

**Входит Доктор Айболит.**

**Доктор Айболит**:Здравствуйте,ребятки!

Доктора вызывали?

Я Доктор Айболит.

У кого чего болит?

**Ведущий (Витаминка):** Здравствуй,Доктор Айболит!

Ничего у нас не болит.

Мы сегодня утром делали зарядку и к нам примчалась «Простуда». Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них поднялась температура, начался кашель, насморк.

Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки. Правда ребята?

**Ответ детей**:Да!

**Простуда:** Ой!А я не верю им Доктор Айболит,мне кажется что они не знают чтонужно делать чтобы быть здоровыми!

**Доктор Айболит**:

* Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем Простуде, что мы знаем о здоровье!
  + докажете Простуде что вы не хотите болеть, и будете здоровы!

***Вас прошу я дать ответ:***

***Это правда или нет?***

***Чтоб с микробами не знаться,***

***Надо, дети, закаляться?***

***Никогда чтоб не хворать,***

***Надо целый день проспать?***

***Если хочешь сильным быть,***

***Со спортом надобно дружить?***

***Хочешь самым крепким стать?***

***Сосульки начинай лизать!***

***Ешь побольше витаминов –***

***Будешь сильным и красивым?***

**Простуда:**

-Ну подумаешь, это все легко отгадать, а вот мои з**агадки** отгадаете?

**1**.Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет-

Все как есть ему, покажет. (Зеркало)

1. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят … .(Душ)

**3**.Ускользает,как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей. (Расческа)

-Вижу знаете вы все загадки, но у меня есть еще более сложные задания, с которыми вы никогда не справитесь.

**Ведущий (Витаминка):**

* **Наш детский сад сегодня превратился в страну «Здоровье».**

Сейчас все группы отправятся проходить испытания по станциям «Здоровья». Вы

посетите станцию «**Игральная»** **,** **«** **Чистюля»,** станцию «**Солнечная**»,

«**Витаминная»** и станцию «**Спортивная**», а потом мы дружно пойдем гулять на

улицу. Ведь прогулка тоже полезна для здоровья. Не так ли ребята?

**Ответ детей**:Да!

1. **ребёнок:**

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

1. **ребёнок:**

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

1. **ребёнок:**

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся–

Позабудешь докторов.

1. **ребёнок:**

Любим спортом заниматься:

Бегать, прыгать, кувыркаться.

А зима настанет–

Все на лыжи встанем.

**Простуда**:Ну что ж ребята,смотрите если кто-нибудь сделает ошибку или ничего незнает, того я точно простужу, ведь я простуда! Будете кашлять и чихать, или еще хуже лежать с температурой дома!

**Доктор Айболит**:Ну уж нет,Простуда,ребята все знают о здоровье,и тебе не удастсяих заразить, правда ребята?

**Ответ детей**:да!

(Дети проходят каждую станцию совместно воспитателем и выполняют различные задания, отвечают на вопросы и т. д.

На станциях проводятся викторины, создаются проблемные ситуации, а также с детьми проводятся спортивные состязания.)

**Станция «Игральная»**

**Игра «Хорошо – плохо»**

***Ведущий*** *называет действие,**а дети отвечают хорошо это или плохо*

* -Мыть ноги и принимать душ;
* -Перед сном много пить и есть;
* -Проветривать комнату перед сном;
* -Смотреть страшные фильмы;
* -Много гулять на свежем воздухе;
* -Играть перед сном в шумные игры;
* -Кушать жирную и сладкую пищу;
* -Есть больше овощей и фруктов;
* -Надевать чужую одежду и обувь;
* -Смотреть на яркий свет;
* -Делать гимнастику для глаз;
* -Грызть орехи зубами;
* -2 раза в день чистить зубы.

**Станция «Чистюля».**

**Ведущий:** Ребята отгадаете загадки?Я начну,а вы кончайте.Дружно хоромотвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки … *(с мылом мыть)*

Здоровье в порядке

Спасибо… *(зарядке)*

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной… *(обливайся)*

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит *(спорт)*

Защититься от ангины

Нам помогут *(витамины)*

**Доктор Айболит:** Ребята,а вы знаете,какие ещё нужны предметы для того,чтобыухаживать за своим внешним видом.

*(Ответы детей)*

**Доктор Айболит:** Это мы сейчас проверим.

***Эстафета*** *«Перенеси предметы гигиены»*

Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т. д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

**Доктор Айболит:** Молодцы ребята,вы очень хорошо,справились с этим заданием,и яубедился в том, что вы все знаете правила гигиены.

**Станция «Солнечная».**

**Ведущий:**

Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает

И полезно нам всегда?

**Дети:** Солнце,воздух и вода!

**Ведущий:**

Нас весна гулять зовёт

Солнышко давно нас ждёт!

***Эстафета «Собери солнышко****».*Дети по одному из команды подбегают к своемустолу у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде, и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко.

**Станция «Витаминная».**

**Ведущий:** Ребята вы знаете,какие продукты нужно кушать побольше,чтобы бытьздоровыми. Конфеты, газировку, шоколадки, жвачки? *(Ответы детей)*

Загадывает загадки.

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. *(Морковь)*

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи

Меня в них ищи. *(Капуста)*

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а … *(Лук)*

Маленький горький – луку брат. *(Чеснок)*

Круглое румяное.

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

* маленькие детки. *(Яблоко)*

*Конкурс «Варим борщ и компот».*

Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты) .

Побеждает команда, быстро справившаяся со своим заданием и без ошибок.

**Станция «Спортивная».**

*проводятся спортивные эстафеты*

1. Передай факел.

2.Попади в корзину.

3.Переправа

4.Прыгай как кузнечики.

**Ведущий**:Да вы такие молодцы и простуду прогнали и показали,какие вы сильные,смелые.

Вы прошли все испытания и доказали что вы знаете вести себя чтобы не заболеть и быть здоровыми.

**Ведущий**:Ребята,к сожалению,Айболит улетел в Африку,в Лимпопо,лечитьбольных зверюшек, но он оставил письмо для всех нас.

Письмо: «Дорогие ребята!

Любите холодную воду, она закаляет ваше тело и ум.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт-Ура! »

Дети. Ура!

После прохождения всех станций дети идут на прогулку и играют в спортивные и подвижные игры по возрасту.

**4 часть**.после сна в группах проводится беседа о пользе режима дня.

**5 часть** (проводится во второй половине дня после дневного сна в16.00)

**Воспитатель:** А еще ребята он оставил нам в награду за пройденные испытания.Этоподарки для вас и мультфильм «Маша и Медведь».

* Подарить детям фрукты от доктора и витамины.;

 

