**«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

Цель: Формировать представление детей о здоровом образе жизни

Задачи:

- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, знания о празднике *«Дня здоровья»*.

-Увлекать детей спортивными играми, физкультурой.

-Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, добрые и дружеские взаимоотношения.

- Закрепить знания о пользе здорового питания и витаминов.

- Развивать у детей мышление, внимание.

- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

Предварительная работа: Беседа, отгадывание загадок, заучивание поговорок о здоровом образе жизни**.**

**ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

***Дети входят в зал под музыку «Россия вперед»***

***Ведущий***: Здравствуйте ребята! Мы собрались сегодня на замечательный и полезный праздник, посвященный дню здоровья! Будем спортом заниматься, веселиться и играть. Вы готовы? (Да). Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся - мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре.

**Коммуникативная игра *«Здравствуй, друг!»***

Здравствуй друг! *(дети вытягиваю правую руку в сторону)*

Здравствуй друг! *(вытягивают левую руку в сторону)*

Становись скорее в круг *(берутся за руки)*

Мы по кругу пойдём *(идут по кругу)*

И друзей везде найдем!

Здравствуй, Маша! *(машут над головой правой рукой)*

Здравствуй, Даша! *(левой рукой)*

До чего же день хорош *(поднимают обе руки вверх)*

Настя, Аня, здравствуй! *(машут над головой правой рукой)*

Всем, привет! *(машут над головой левой рукой)*

Здравствуйте! – звучит в ответ! *(протягивают руки вперёд)*

Здравствуй друг! Делают те же движения

Здравствуй друг!

Становись скорее в круг,

Мы по кругу пойдем

И друзей везде найдём! *(слова повторяются).*

**Ведущий:** День здоровья любят дети

Городов и деревень.

Пусть же станет в целом свете

День здоровья каждый день!

Улыбкой светлой, дружным парадом

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровья: *«Ура! Ура! Ура!»*

***Звучит веселая музыка***

**Ведущий:** Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь*... (спорт)*

**Ведущий:** А кто нам помогает заниматься спортом. Правильно инструктор по физической культуре Ирина Ивановна

Инструктор. Здравствуйте ребята, мои дорогие дошколята. А что это вы на стульчиках сидите? У вас ангина?

Дети: Нет.

Инструктор. Скарлатина?

Дети. Нет!

Инструктор. Холерина?

Дети. Нет!

Инструктор. Аппендицит?

Дети. Нет!

Инструктор. Так вы здоровы**?**

Дети. Здоровы**!**

Инструктор. А к проверке готовы?

Дети. готовы!

Инструктор. Так-так-так! Дышите — не дышите!

Все в порядке отдохните! Руки вместе поднимите, превосходно, опустите, наклонитесь, станьте прямо, улыбнитесь. Да, я доволена осмотром, здоровы**,** действительно здоровы**!**

**Инструктор** Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И весёлым целый день!

Давайте и мы с вами подвигаемся и потанцуем!

***Проводится разминка «вставить видео»***

**Инструктор.** Молодцы ребята!

Сразу видно детвора

Делаете все зарядку с утра.

А еще мне подскажите

Быть здоровыми хотите**?**

**Дети:** Да.

**Ведущий-** Кто скажет, что значит *«быть здоровым?****»*** *(ответы детей)*. Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом**,** делать зарядку, закаляться. И конечно мыть руки перед едой, чистить зубы утром и вечером перед сном.

А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Давайте подвигаемся, а лучше посоревнуемся.

**Инструктор**. Внимание, внимание!

Начинаем соревнования!

Лева, Костя все детишки,

Подтянули вы штанишки.

Громко крикнули в ответ

Вы уже готовы …

Ага, попались,

Громко крикнули тогда

Вы уже готовы…

***спортивные соревнования****:*

***«Передай мяч»*:** дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч между ног.

***«Сквозь игольное ушко»*:** участник бежит, добегает до конуса, продевает через себя обруч, обегает его, возвращается обратно и передает эстафету.

*Дети садятся на стульчики.*

**Инструктор:** Чтоб **здоровым**, сильным быть

Со спортом нужно вам дружить

Есть полезные продукты,

Мясо, овощи и фрукты

Чтоб здоровыми остаться надо правильно питаться. Я сейчас вам буду задавать вопросы, а вы будете отвечать.

Каша вкусная еда, это нам полезно?

Лук зелёный иногда, это нам полезно?

В луже грязная вода, это нам полезно?

Щи отличная еда, это нам полезно?

Мухоморный суп всегда, это нам полезно?

Фрукты просто красота, это нам полезно?

Немытых ягод иногда, это нам полезно?

Сок, компот иногда, нам полезно?

Съесть мешок большой конфет, это вредно дети?

Только вкусная еда, на столе у нас всегда.

А раз полезная еда, будем мы здоровы?

**Ведущий.** А наши ребята знают стихи о правильном питании

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Как же вырасти большим?
Это очень просто!
Кушай кашу по утрам
Для большого роста.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Творог кушай, молочко,
Мясо ешь и рыбку.
Зубки будут крепкие
Красивою улыбка.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ешь салат из овощей.
Это очень вкусно
И полезно для детей:
Есть салат капустный

**София:** Кушай фрукты на десерт.
Яблочки и сливы.
Вырастешь тогда большим,
Сильным и красивым!

**Демьян** Нет полезнее продуктов –
вкусных овощей и фруктов.
И Серёже, и Ирине –
всем полезны витамины!

**Милана**  Ничего на свете лучше нету –
заменить на яблоко конфету.
Чипсы поменять на апельсин,
Чупсы поменять на мандарин.

**Артем:**  Если хочешь быть здоров,
Позабудь про докторов,
Кушай овощи и фрукты.
Это лучшие продукты!

**Ведущий:** А вы любите отгадывать загадки?

 1. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю *(зарядку)*

 2. Не обижен, а надут.

Его по полю ведут,

А ударят — нипочем

Не угнаться за *(мячом)*

3 Ускользает, как живое,
но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится. *(Мыло)*

4.Вкуса нет, цвета нет,
без нее жизни нет! *(Вода)*.

5. Резинка Акулинка
пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
спинка розовая стала. *(Мочалка)*.

6. Хожу-брожу не по лесам,
а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
чем у волков и медведей *(Расческа)*.

7.Дождик теплый и густой,
этот дождик непростой.
Он без туч, без облаков
целый день идти готов. *(Душ)*.

8. Костяная спинка, на спинке – щетинка,
По забору прыгала, всю грязь выгнала. *(Зубная щетка)*.

9. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой *(велосипед)*

10. Невидимку бей, не бей
Всё равно живой злодей.
Зубы чисти, руки мой,
Убежит он, как чумной.
А иначе паразит
Вас болезнью заразит.
Пальчик сунь под микроскоп,
Если грязный – там микроб.

**Инструктор**. А я еще знаю игру, которая так и называется «Поймай микроба»

***«Поймай микроба»*** Все дети встают в круг и берутся за руки. Несколько детей – микробы. Звучит музыка, дети в кругу поднимают руки *(воротики)*, а дети микробы свободно бегают через центре кругу, забегая и выбегая из него. С окончанием музыки, дети в кругу резко опускают руки вниз, ловят микробов. Микроб, который оказался в центре круга превращается в витамин, встает в общий круг.

**Инструктор :** Молодцы ребята. Давайте еще с вами потренируемся. Вы согласны?

Ответы детей: Да

**Проводятся** **спортивные соревнования**:

***«Водители»*-** за веревочку провести машины между конусами и вернуться назад, передать следующему по очереди.

***«Прыжки на мячах»*-** на гимнастическом мяче допрыгать до конуса и обратно, передать мяч следующему по очереди.

**Инструктор.** Мои милые друзья,

Расставаться нам пора.

Чтоб здоровыми вы были**,**

Мои советы не забыли

Хочу вам дать еще совет в игре *«Правда или нет»*.

**Игра *«Правда или нет»*.** 1. Чтоб с микробами не знаться

Надо дети закаляться *(да)*

2. Никогда чтоб не хворать

Надо целый **день проспать***(нет)*

3. Если хочешь сильным быть

Со **спортом надобно дружить***(да)*

4. Чтоб зимою не болеть

На улице надо петь *(нет)*

5. От гриппа и ангины нас спасают витамины *(да)*.

*Входит медсестра или завхоз.*

Ребята, я услышала, что у вас праздник здоровья. Ну ребята, чтобы вы не болели, я приготовила для вас сюрприз, вот (вручает детям фрукты или витамины).

**Инструктор.** Ну что пора прощаться нам

До свиданья, до свиданья

Говорю вам на прощанье

Все растите, хорошейте

И конечно не болейте.

Дружно спортом занимайтесь

И конечно закаляйтесь.

Занимайтесь, детвора

В добрый час. Физкульт-Ура!

**Ведущая**: И в заключение нашего **праздника** предлагаю весёлую игру, которая называется ***«Повторяй за мной»*.** Вставайте все в круг и повторяйте за мной:

Мы ногами топ-топ

Мы руками хлоп-хлоп

Мы глазами миг-миг

Мы плечами чик-чик

Раз - сюда. Два - туда.

Повернись вокруг себя.

Раз- присели. Два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали

Ванькой - встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскач,

Будто мой упругий мяч,

Раз-два, раз-два,

Прощаться нам пора.

*(Действия по тексту.Уход детей в****группу****)*.