**Конспект праздника «День здоровья»**

Провела:

Воспитатель-методист

По ФИЗО МДОУ № 45

Зиновьева Т.В.

**Задачи:**

1. Приобщить детей к здоровому образу жизни. 2. Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. 3. Прививать у детей любовь интерес к физической культуре и спорту. 4. Повышать двигательную активность детей. 5. Развивать желание у детей активно участвовать в жизни детского сада.

**Ход физкультурного праздника**

**Стихи детей:**

***1-ый ребенок:*** Будь здоров, не болей, это просьба всех людей. Быть здоровыми хотим, и об этом говорим. ***2-ой ребенок:*** Нынче праздник, важный день, Встретить нам его не лень.

**Ведущая:** Дети, а какой сегодня праздник?

**Дети** (хором). День здоровья!

***3-ий ребенок:*** Здоровья день, день красоты, его все любят – я и ты. И все вокруг твердят всегда – «Здоровым быть – вот это да!»

**Ведущая:** Ребята, здравствуйте! Приглашаю всех девочек и мальчиков отправиться вместе с нами в страну ЗДОРОВЬЯ! Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку. Улыбкой светлой, дружным парадом, День Здоровья начать нам надо. Давайте все дружно крикнем Дню здоровья: «Ура! Ура! Ура!»

Скажите друзья, - а настроение ваше, каково? - все такого мнения? - все без исключения? - один за всех? - а все за одного? - здоровье в порядке?

Кто скажет, что значит «быть здоровым»? Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

**Ведущая:** Ребята, а вам нравится в нашем детском саду? И вы с удовольствием приходите? И все хорошо кушают? И заниматься вы любите? И даже спите днем? Хорошо, сейчас проверим, как вы выполняете режим дня!

**1)** Утро только наступает, спать будильник не дает, всех с постели поднимает и у всех полно забот. Детский сад огнями светит – приглашает всех ребят!

(Танцевальный флэшмоб воспитателей «Детство»)

***1-ый ребенок:*** В восемь часов, мы по распорядку дружно делаем зарядку.

(Комплекс ритмической гимнастики)

Дыхательная гимнастика: **«Подули на плечо»**

Подули на одно плечо, теперь на другое, а сейчас на живот, а теперь на облака (обычный вдох через нос и длительный выдох)

***2-ой ребенок:*** В 8.30 всех детей завтрак ждет, за стол скорей, и хороший аппетит никому не повредит!

(Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»)

**Ведущая:** Ребята, если вы со мной согласны говорите « ДА »

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

***1-ый ребенок:***  А теперь скорей за дело, приниматься надо смело, клеить, строить, рисовать и до 10 считать! Физкультурой заниматься – бегать, прыгать, кувыркаться!

**Ведущая:** Ну, что ж сейчас проверим, как вы занимаетесь! А для бодрости духу, под весёлую музыку предлагаю сделать самомассаж.

Самомассаж:  **«Ладошки»**

Вот у нас игра какая - *хлопают в ладоши,*  хлоп, ладошка, хлоп другая. Правой, правою ладошкой, мы пошлепаем немножко – *Шлепки по левой руке от плеча к кисти.* А потом ладошкой левой, ты хлопки погромче делай – *Хлопки по правой руке.* А потом, потом, потом, даже щечки мы побьем – *Легкое похлопывание по щекам*. Хлоп ладошки! Хлоп! Хлоп! – *Хлопки над головой*. Головою круть-круть-круть – *покачиваем* *головой к плечам*. По коленка шлеп, шлеп! – *Хлопки по коленям.* И ногами топ-топ-топ – *притопы.* Погладили животики, вот-так, вот-так – *круговые движения ладошкой по животу*. Улыбнулись ротики!!!

( дети выполняют разные упражнения с обручами, мячами, скакалкой)

***2-ой ребенок:*** А вот и 11 часов. На прогулку, кто готов? Если солнце ярко светит или пасмурно у нас, все равно идем мы с вами на прогулку в этот час! Мы играем, мы играем, и усталости не знаем!

(Все расходятся по своим участкам и играют в подвижные игры)

***1-ой ребенок:*** Пора ребята, ждет обед! Таких борщей, таких котлет ничего вкуснее нет! Только надо не забыть, руки чисто всем помыть! А после обеда ждут всех мягкие постели!

**Ведущая:** Ребята, проведем экзамен, отвечайте на вопросы! **1.** Почему надо умываться? **2.** Для чего необходимо чистить зубы? **3.** Для чего надо регулярно стричь ногти? **4.** Зачем надо ухаживать за волосами?

***2-ый ребенок:*** Три часа, вставай подъем! В полдник молока попьем, булочки съедим с вареньем или вкусное печенье!

**Ведущая:** А сейчас, мы сделаем гимнастику для глаз.

**«Бабочка»**

Раз – направо, два – налево, Бабочка – красавица, Три – наверх, четыре – вниз. Детям очень нравится. А теперь по кругу смотрим Тем, что очень яркая, Чтобы лучше видеть мир. Тем, что не кусается.

***1-ый ребенок:*** На прогулку мы пойдем и в футбол играть начнем! А с хорошей тренировкой каждый станет сильным, смелым, ловким!

(мальчики показывают упражнения игры футбол)

***2-ой ребенок:*** До свиданья детский сад! Мы прощаемся с тобой. Наши мамы, наши папы нас зовут идти домой! Завтра встретимся опять, будем весело играть!

(танец «Разноцветная игра»)

(Дискотека)