**Проект «День здоровья» в детском саду.**

**Цель проекта: Формировать культуру ЗОЖ у детей.**

**Задачи проекта:**1. Развивать потребность заботиться о здоровье, мотивировать детей к ЗОЖ.
2. Развивать у детей ловкость, быстроту, смекалку, умение использовать свой опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками: выдержку, решительность, взаимовыручку.
3. Дать знания детям о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
4. Активизация речевой деятельности детей, расширение словарного запаса, развитие внимания и памяти.
5. Повысить интерес у детей к занятиям физической культурой и спорту.

***Утро.***

***Утренняя зарядка*** под музыку со средними, старшими и подготовительными группами.

***Задача:*** Пробудить организм ото сна, зарядиться бодростью и хорошим настроением на весь день. Побуждать детей каждый день делать зарядку.

***Завтрак*** «Витаминный».

***Беседы и занятия в группах по ЗОЖ.***

***Спортивные развлечения в средних, старших и подготовительных группах «День Здоровья» (в спортивном и музыкальном залах).***

***Задачи:***

* Уточнить и закрепить знания об укреплении и сохранении здоровья.
* Развивать познавательный интерес, мыслительную деятельность.
* Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к ЗОЖ.
* Развивать быстроту, ловкость и внимание.
* Воспитывать чувство товарищества при выполнении заданий.

***Ход праздника.***

Дети под музыку спортивного марша входят в зал. Делятся на 3 команды (3 группы).

**Ведущий:** Здравствуйте, дети! Сегодня у нас праздник «День Здоровья» Поприветствуем команды!

Приветствие команд. Девизы.

**Ведущий:** Сейчас я вам предлагаю сделать разминку не для тела, а для ума.

**Загадки.**

1. Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь-

Все упражнения по порядку!

Поможет вырасти…..(зарядка).

1. Жизненно необходимы
Человеку витамины.

Ешь полезные продукты:

Мясо, овощи и фрукты.

Молоко и творожок,

И расти большой, дружок!

1. От него здоровье, сила

 И румянец щек всегда.

 Белое, а не белила,

 Жидкое, а не вода… (молоко).

1. Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки,

Скисло молоко и в срок

Получили мы…( творог).

1. Кто гантели поднимает,

Дальше всех ядро бросает?

Быстро бегает, метко стреляет,

Как одним словом их всех называют? (спортсмены).

**Ведущий:**  Ребята, сегодня к нам в окно залетел удивительный гость. Угадайте, кто это?

Смешной человечек на крыше живет,

Варенье он любит, конфеты и мед… (Карлсон).

(звучит музыка, входит грустный Карлсон).

**Ведущий:**  Конечно, же Карлсон! Но мне кажется, что он какой-то грустный и вялый.

**Карлсон:** Здравствуйте, ребята.

Ведущий: Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

**Карлсон:** Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется всё время спать, лежать на своём любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

**Ведущий:** А ешь ты с аппетитом?

**Карлсон:** Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и всё!

**Ведущий:** Так, всё ясно! У тебя дорогой Карлсон, нехватка витаминов!

**Карлсон:** А что это такое витамины?

**Ведущий:** Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, грустным, слабым – таким как ты сейчас.

**Карлсон:** А где же я возьму витамины?

**Ведущий:** Давайте попробуем помочь Карлсону. Расскажите Карлсону, где много витаминов.

(дети рассказывают, о витаминах)

**Карлсон:** Ой, ой, ой. У меня голова кругом пошла от всех этих витаминов.

**Ведущий:**  А ты зарядку по утрам делаешь?

**Карлсон:** Нет.

**Ведущий:**  Вот, поэтому ты и болеешь. А наши ребята каждый день делают зарядку, занимаются спортом, едят витамины, пьют молоко и едят творог.

Ребята, давайте пригласим Карлсона поучаствовать в наших соревнованиях. Может он повеселеет?

***Эстафеты.***

1. ***Сбор витаминов.***

Перенести овощи и фрукты в корзину.

1. **Бег с тремя мячами**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол.

Вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, вместо бега – прыжки.

1. **Чехарда**

Участники эстафеты выстраиваются друг за другом у линии старта. Команда разбивается на пары. Первый наклоняется, второй прыгает через него, затем второй наклоняется, а первый прыгает, и так до флажка и обратно. Побеждает та команда, у которой быстрее всех попрыгают пары.

1. ***Солнышко***

Капитан команды бежит, кладет у кегли обруч, возвращается к команде и передает эстафету. Следующий игрок бежит с палкой и выкладывает первый лучик у солнышка и т. д. все игроки.

1. **Прыгуны**

Прыжки на фитболах до кегли и обратно.

1. **Перенеси мяч спиной**

Дети стоять парами спиной друг к другу, зажимаю мягкий мяч спиной. В таком положении его нужно донести до ориентира. Затем взять его в руки и добежать до своей команды и отдать следующим игрокам.

1. **Сороконожки**

Играющие делятся на две-три команды по 10 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки друг к другу. Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

1. **Полоса препятствий**

Она состоит: туннель-пролезание, узкая дорожка-ходьба, обручи-прыжки на 2х ногах, кегли-обежать.

**Ведущий:**  Ну, что Карлсон, понравились тебе эстафеты. Устал, наверное.

**Карлсон:** Ни капельки, наоборот настроение поднялось. Появились силы. Спасибо. Теперь я буду есть витамины и каждый день заниматься спортом.

А на прощание я хочу с вами станцевать веселый танец.

Калсон танцует вместе с детьми.

**Карлсон:** Полечу я к Малышу, расскажу, что со мной приключилось. До свидания, ребята. Будьте здоровы!

**Ведущий:**  Вы, ребята рассказали Карлсону о пользе витаминов, научили его играть и соревноваться, подняли ему настроение. Вы настоящие спортсмены. А все спортсмены в конце соревнований получают награду. Я хочу вас наградить спортивными дипломами за участие в наших соревнованиях.

Награждение. Фото на память.

***Прогулка.***

**Задача.** После подвижных игр провести в конце прогулки оздоровительный бег вокруг детского сада (в зависимости от возраста детей).

**Индивидуальная работа по физическому развитию.**

***Вечер.***

Гимнастика пробуждения.

Чтение художественной литературы.

Беседы.

Малоподвижные игры.

Дидактические игры.

Практические советы родителям.