**День здоровья.**

Задачи: сформировать привычку к здоровому образу жизни; удовлетворить потребность детей в двигательной активности; закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье; формировать у детей мотивацию к здоровью; развивать потребность заботиться о своем здоровье.

Ребята, сегодня у нас с вами необычный день, он посвящен здоровью. Наверное, каждый из вас, ребята, хочет быть здоровым и сильным: уметь быстро бегать, прыгать, плавать. А ещё мы часто слышим: "Будьте здоровы!", "Не болейте", "Желаю здоровья". Давайте поговорим о том, что мы знаем о своем здоровье.

- Как чувствует себя здоровый человек? Как он выглядит? Какое у него настроение? А как чувствует себя больной человек? Каким быть лучше: здоровым или больным? Почему? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (закаляться, заниматься спортом, кушать фрукты и овощи, пить соки, гулять на свежем воздухе)

Рассматривание книг о спорте с целью уточнения представлений детей о разных видах спорта, самом понятии "спорт",  о том, зачем люди занимаются физкультурой и спортом.

**Утренняя гимнастика "Путешествие в Спортландию"**.

1.Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки:

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх над головой,

Руки вниз - хлопок-другой.

 2. Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо-влево:

Дальше по лесу шагаем,

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

 3. Прыжки с ноги на ногу "по камешкам":

По дорожке мы идем -

Перед нами водоем.

Прыгать будем мы смелее

И по камушкам смелее.

Раз-два, раз-два

Позади уже вода.

 4. Бег "ручеек" между расположенными на полу предметами "камешками":

Ручеек в лесу бежит

И куда-то он спешит.

Все быстрее и быстрее.

Буль-буль-буль - вода журчит.

 5. Ходьба с подниманием рук:

А теперь опять шагаем,

Руки выше поднимаем,

Дышим ровно, глубоко,

Ходи прямо и легко.

 6. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх:

Вдруг мы видим у куста -

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

 7. Повороты туловища влево, вправо с определенной рукой:

Справа зреет земляника,

Слева - сладкая черника,

Справа - красная брусника,

Слева спеет ежевика.

Ягоды все соберем

И потом домой пойдем.

 8. Приседания:

Но сначала мы присядем,

Нежно зайчика погладим.

Ежика в траве найдем,

Но с собой не заберем.

Под осинкой гриб найдем

И с собой его возьмем.

 9. Прыжки на двух на ногах:

Кто-то зайку испугал,

Зайка быстро ускакал.

Скачем быстро мы за ним

И домой скорей спешим.

Прыг-скок, прыг-скок,

Очень радостный денек.

 10. Успокоительная ходьба:

Впереди видна страна:

Очень странная она.

К ней идем мы как спортсмены.

В спорте нет для нас замены.

Любим спортом заниматься,

Будем очень мы стараться.

Завтрак

- Каша не надоедает,

Каша силу прибавляет!

(Обращаем внимание на правильную осанку детей за столом).

**НОД** - образовательные области "Здоровье", "Безопасность" - "Сохрани свое здоровье!"

Цели  - дать детям общее представление о здоровье как о ценности,  о том, что о нем надо постоянно заботиться; воспитывать желание постоянно заботиться о своем здоровье; расширить знания детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний и травм.

(Дети отвечают, что такое здоровье. Отгадывают загадки о здоровье. Проводится оздоровительная минутка "Божья коровка", игра-имитация "Чистюли", дидактическая игра "Полезно - вредно".)

**НОД** - образовательная область "Художественное творчество" (лепка) - "Витамины - это такие таблетки, которые растут на ветке!"

Цель - расширить знания детей о полезных продуктах, познакомить с витаминами и продуктами, содержащими витамины; учить детей лепить разные фрукты и овощи.

Беседа о витаминах, полезных продуктах, о том, в каких продуктах содержатся витамины; чтение стихотворений о витаминах, рассматривание иллюстраций; физкультминутка "Обжора"; отгадывание загадок об овощах и фруктах; лепка.

**Прогулка**. Наблюдения "Что на нашем огороде" (вспоминаем, что росло, какую пользу приносят овощи, какие витамины в них живут).

Дидактическая игра "Кому нужны эти вещи?"

Цель - закреплять знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах.

Труд - уборка участка.

 Физические упражнения "Мы - спортсмены!"

1.И.П. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.
Подтянуть руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, в и. п. 5 р.

2.И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклониться вперед, положить ладони на колени, вернуться в и.п. 5 р.

3.И.П. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.
Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, в и.п. 5 р.

4.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Поворот туловища вправо (влево), в и.п. 4 р.

5.И.П. – ноги вместе, руки на поясе.
Выставление ноги вперед на пятку. 4 р.

Подвижная игра "Найди свой цвет".

Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая - желтого, третья- синего. По сигналу «На прогулку!» дети разбегаются по участку в разных направлениях. На сигнал «Найди свой цвет!», дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игру повторить. Усложнение – кегли поменять местами.

Гигиена после прогулки. Обед. Сон.

**Гимнастика после сна "Дружные ребятки"**

 Глазки открываются**,** Реснички поднимаются,
 Дети просыпаются,
 Друг другу улыбаются.

Малыши, малыши, дружные ребятки,
Малыши, малыши, делают зарядку.
Руки вверх они подняли, потянулись,
Улыбнулись и еще раз потянулись.
Раз, два, раз, два – ноги поднимаем:
Поднимаем, опускаем,
Поднимаем, опускаем,
Потихоньку мы встаем -
Закаляться мы идем.
Малыши, малыши, дружные ребятки,
Малыши, малыши, сделаем зарядку.

- дыхательная гимнастика «Часики» (Размахивая руками вперед-назад, говорить «Тик-так»), «Насос» (Руки вдоль туловища, вдох – наклон в сторону, выдох в другую «С-с-с»).

 Игровая деятельность

Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов».

Цель: закрепить знания детей о полезных для здоровья продуктов питания; развить ролевое взаимодействие, диалогическую речь.

Сюжетно-ролевая игра «Больница».

Цель: продолжать учить детей развивать многоперсонажные сюжеты, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей, стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения.

Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».

Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

**Чтение художественной литературы** - К. Чуковский «Мойдодыр». Заучивание пословиц и поговорок о здоровье.

**Художественно-творческая деятельность** - раскрашивание картинок с изображением овощей и фруктов.

**Работа с родителями** - беседа: «Физическая подготовка ребёнка, необходимая для обучения в школе».