**Цель:** формировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- закрепление представление о здоровом образе жизни;

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- развивать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности.

*Под музыку дети входят в зал.*

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье, потому что здоровье - самое дорогое, что есть у человека. Но что, же такое здоровье?

 *Ответы детей. Здоровье это красота, сила, когда у тебя ничего не болит и т.д.*

**Ведущий.** Ребята, вы все правы. Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Сейчас нам ребята расскажут о секретах богатырского здоровья.

**1 ребенок.** Чтоб здоровье сохранить,

 Организм сувой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

**2 ребенок.** Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать

Ну, а утром не лениться-

На зарядку становиться!

**Ведущий.** Ей, ребята, не ленитесь

 На разминку становитесь.

Шаг на месте -два вперед,

А потом на оборот

*(ходьба на месте)*

Руки вверх подняли выше

Опустили- носом дышим.

*(поднимание рук вверх и опускание вниз)*

Руки в боки, ноги врозь

Так давно уж повелось

Три наклона сделай вниз

На четвертый поднимись!

*( наклоны туловища вниз и выпрямление)*

Раз – направо, два – налево

Укрепляем наше тело

*( повороты туловища направо и налево)*

Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Приседай пониже

Вырастишь повыше.

*( приседание)*

В заключение разминки

Мы попрыгаем сейчас

Раз, два, три, четыре, пять-

Будем весело скакать.

*( прыжки на двух ногах).*

**3 ребенок.** Чистить зубы, умываться

 И почаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

4 ребенок. Кушать овощи и фрукты

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еде,

Витаминами полна!

**Игра – соревнование «Кто больше соберет витаминов».**

*(Дети делятся на две команды. На полу разложены муляжи витаминизированных продуктов и другие предметы. В 5- 6 метрах от линии старта стоит корзина или ведро.*

*По сигналу первые участники бегут, поднимают один предмет и несут его в корзину (ведро), возвращаются к своей команде и встают в конец колонны. Далее к выполнению задание приступает следующий участник и т.д. Побеждает команда, правильно выполнившая задание).*

**5 ребенок.** На прогулку выходите

 Свежим воздухом дышите,

 Только помни при уходе

 Одевайся по погоде.

**Игра – соревнование «Одеваемся на прогулку».**

*( В соревновании участвует одни от каждой команды.. В 5- 6 метрах от линии старта стоит стул летними и осенними вещами.*

*По сигналу участники соревнования бегут к стулу и одеваются на прогулку в ту одежду, которая соответствует данному времени году (в осеннею одежду) Побеждает команда, правильно выполнившая задание).*

 **6 ребенок.**Чтобы быть здоровы , ловким,

 Всем нужны нам тренировки.

**Эстафета «Веселые прыжки».**

*(Дети делятся на две команды. В 4-5 метрах от линии старта стоят поворотные стойки.*

 *По сигналу первые участники прыгают на хопе до поворотной стойки, огибают ее и возвращаются к своей команде, передавая хоп следующему участнику и т.д.).*

**Ведущий.** Вот вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить-

Научитесь их ценить!

Наш День здоровья подошел к концу. Хочется пожелать вам расти здоровыми на радость папам и мама. Радовать их своими успехами и добрыми делами.

До свидания!

*Дети под музыку выходят из зала.*