**Цели:**

* формировать у детей здоровый образ жизни;
* в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу;
* формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.

**Пособия и материалы:**

* предметы гигиены на 2 команды по числу участников;
* лишние предметы;
* овощи, фрукты.

**Ход НОД:**

**Вед.:** Ребята! Сегодня мы проводим День Здоровья. А чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать каждое утро?

**Дети:** С зарядки!

**Вед.:**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает каждая семья
Должен быть режим у дня.

Следует ребятам знать -
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться -
На зарядку становиться!

**Разминка «Весёлая зарядка»**

**Вед.:**

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня - лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда -
Не страшна тебе хандра.

И сейчас у нас будет полезная эстафета: «Наши помощники»

**Эстафета «Наши помощники»**

**(предметы гигиены)**

**Вед.:**

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

**П/игра «Ерыкалище»**

На земле очерчивается круг. Выбирается водящий - «Ерыкали­ще».

На него надевают маску страшного чудовища. Он становится в круг. Остальные бегают вокруг и напевают:

**Эко диво, чудо-юдо,**

**Морская гyба - Ерыкалище!**

**Эко диво, чудо-юдо,**

**С горынова дуба,**

**Морское поганище!**

Неожиданно Ерыкалище выскакивает из круга и, прыгая на одной ноге, ловит играющих. Дети должны быстро вскочить на скамейку и принять положение осанки у стены.

Кого Ерыкалище поймает, уводит в плен (круг) и отдыхает. Его снова дразнят, «Ерыкалище» и пленный, прыгая на одной ноге, ловят убегающих вместе.

**Вед.:**

Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься,

Витамины с грядки есть,

Чтобы вовсе не болеть.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

И провести сейчас пора

Новый конкурс, детвора!

**Эстафета «Овощи-фрукты»**

**Вед.:**

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

**М/п игра «Это правда или нет»**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

**Вед.**;

Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки,
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким

В садике и дома!

**Будьте здоровы!!!!!**