

**Предварительная работа:**

 **1.** Составить план проведения всего дня

 **2.** Составить праздничное меню на весь день, , где названия блюд отражают тему дня

 (например, каша “Богатырь”, компот “Витамин”, салат “Румяные щеки”);

 **3.** Определиться, что именно подойдет для проведения эпизодов Дня здоровья: наличие

 площадок, помещений, специалистов, залов, погоды и др.;

 **4.** Собрать необходимый для этого материал: сценарии, костюмы, книги, иллюстрации,

 игрушки, дидактические игры

 **5**. Организовать предварительную работу со специалистами, родителями.

 Предварительная работа с родителями может включать в себя приглашения на праздник,

 анкеты, опросные листы подготовку листовок (темы “советы от семьи”, “полезные советы”,

 “игры нашего детства и др.), совместных рисунков родителей и детей. После выставки

 работы родителей, фотографии можно оформить в один журнал.

**План проведения Дня Здоровья**

 **1**. Красочное объявление с приглашением родителей принять участие.

 **2**. Утренний приём детей со сказочным героем ─ Доктором Айболитом.

 **3**. Проведение подвижных игр.

 **4**. Утренняя гимнастика с участием Айболита.

 **5**. Режимные моменты (завтрак, обед, умывание и т.д.) с Айболитом (беседы, загадки,

 потешки, поговорки).

 **6.** Рисование на тему.

 **7**. В свободное время в группе: беседы, чтение, рассматривание иллюстраций по теме.

 **8.** Досуг « Машино утро».

 **После сна:**

 **9**. Гимнастика после сна с любимым героем.

 **10.** Сюжетно-ролевые игры « Магазин» («Аптека», «Семья» )

 **11**. Рассматривание выставки рисунков, семейных газет, плакатов на тему дня.

 **Задачи:** учить детей различать витаминосодержащие продукты;

 объяснить детям, что такое витамины, об их пользе.

 помочь детям понять, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

 развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

 **Утро:**

 **Приём детей** с игрушкой- доктором Айболитом. Дети проходят в группу, здороваются с

 доктором, показывают ему горло, уши, руки.

 ─ Все ребята у нас здоровые, чистые, аккуратные, никто не болеет.

 Да, осмотром я доволен.

 Из ребят никто не болен.

 Каждый весел и здоров !

 И не надо докторов !

 ─ Сегодня я расскажу вам о витаминах и где их можно найти. Витамины ─ это полезные

 и нужные вещества. Они содержатся в полезных продуктах, овощах, фруктах. Они нам

 нужны, чтобы расти здоровыми, сильными.

 Рассматривание иллюстраций, чтение стихотворений (о витаминах, полезных продуктах ).

 ─ Чтобы не болеть, надо кушать полезные продукты ─ это каша, молоко, салаты, мясо, рыба,

 фрукты, овощи и другие продукты ─ в них есть витамины. Витамины нам нужны, чтобы

 быть сильными и здоровыми.

 Помни истину простую –

 Лучше видит только тот ,

 Кто жует морковь сырую

 Или сок морковный пьет.

 Очень важно спозаранку

 Есть за завтраком овсянку.

 Черный хлеб полезен нам,

 И не только по утрам.

 Рыбий жир всего полезней ,

 Хоть противный – надо пить

 Он спасает от болезней,

 Без болезней – лучше жить!

 От простуды и ангины

 Помогают апельсины,

 Ну а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

Витамин А

Расскажу Вам не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке ив томате,

В тыкве, персике, салате.

Съешь меня и подрастешь,

Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

И кто пьет морковный сок.

Витамин В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи –

Вот для Вас секрет успеха.

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам!

Витамин С

Земляничку ты сорвешь –

В ягодке меня найдешь.

В смородине, капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и в картошке,

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Я – полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест, тот силен как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.

 **Д / и « Во саду ли, в огороде …»**

 Цель: Учить понимать обобщающие слова: фрукты, овощи; различать их по внешнему виду;

 активизировать словарь детей.

─ А сейчас мы пойдём в огород, где растут разные овощи.

 **Вечер:**

 **Д / и « Собери картинку»** ( продукты, овощи, фрукты ).

 Цель: развивать логическое мышление, сообразительность.

 **С / р игра «Больница»**  с участием игрушки «Айболит»

 Цель: Способствовать возникновению игры на тему из окружающей жизни,

 развивать умение детей взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре.

  **Рисование «Витамины для ребят»**

 Цель: закрепить умение рисовать предметы округлой формы, используя разнообразную

 цветовую гамму, развивать эстетическое восприятие цвета, воспитывать аккуратность.

 ─ Ребята, сегодня вы узнали о полезных продуктах. В них есть витамины. Они

 очень полезны для того, чтобы быть здоровыми и не болеть.

 ─ До свидания, ребята, будьте здоровы, не болейте.