

**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.