**Сценарий проведения дня здоровья**

**в средней группе.**

Программное содержание:

Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее. Укреплять физическое здоровье детей.  
Развивать любознательность, ловкость, координацию движений.  
Осуществлять взаимосвязь по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей.  
Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

**Утро:**

Детей встречают клоуны Здоровейка и Болейка.

**Наблюдение за настроением пришедших.**

Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь, развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.  
Клоуны здороваются со всеми. Дети учат Болейку делать это правильно.

**Психогимнастика «Поделись улыбкою своей».**

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится, своей радостью поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

(Дети вместе с клоунами пускают мыльные пузыри).

**Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи.** Предложить детям рассказать о том, когда им бывает грустно (весело) и почему.

**Утренняя гимнастика. Комплекс с маленькими мячами.**

Ходьба друг за другом на носочках, обычная ходьба, ходьба со сменой направления (меняется 3 раза). Построение в звенья.

***1. «Мячи вместе»***

(и. п.: о. с., мячи в руках внизу).

1 – мячи вверх вместе, стукнуть один раз, посмотреть на них;

2 – вернуться в и. п. Движения рук через стороны. (6 р.)

***2. «Обхват мячами»***

( и. п.: то же, руки с мячами в стороны).

1 – обхватить руками грудь, не уронив мячей;

2 – в и. п. (6 р.)

***3. «За коленями»***

(и. п.: ноги вместе, руки с мячами в стороны).

1-2 – наклон вперед, коснуться мячами за коленями – выдох;

3-4 – в и. п. (5-6 р.)

***4. «Мячики вместе»***

(и. п.: то же).

Повороты туловища вправо, мячи вместе, то же влево. (6 р.)

***5. «Под коленом»***

(и. п.: то же, руки с мячами на плечах).

1 – приподнять согнутую в колене правую ногу, стукнуть под коленом мячами;

2 – в и. п.;

3-4 – то же под левой ногой. (6 р.)

***6. «Подскоки»*** (и. п.: то же, руки с мячами внизу).

10 подскоков, меняя положение ног врозь-вместе.

Ходьба с постукиванием мячами на месте. (3 р.) Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег друг за другом, мячи за спиной. Обычная ходьба. Упражнение на дыхание.

**Беседа о пользе для здоровья фруктов и овощей.**

Цель: объяснить детям необходимость употреблять в пищу фрукты и овощи.

**Дидактическая игра «Узнай по вкусу»**

Цель: учить детей различать знакомые фрукты и овощи на вкус (яблоко, морковь, апельсин, капуста).

**Настольно-печатная игра «Во саду ли, в огороде»**

Цель: закрепить знания о фруктах и овощах.

**Подвижные игры:**

«Поймай хвостик» (бег, развитие ловкости). «Поймай комара» (прыжки в высоту, координация движений). «Прятки» (ориентирование в пространстве).

**Занятие и прогулка**[**«Веселый поход в парк»**](http://vospitatel.com.ua/zaniatia/fizkultura/pohod-v-park.html)

**Вторая половина дня:**

**Гимнастика пробуждения «Бабочка»**

Утром бабочка проснулась. Потянулась, улыбнулась. Раз – росой она умылась. Два – изящно поклонилась. Три – взмахнула крыльями. Четыре – спинку выгнула. Пять – на ножки прыгнула. (Повторяется 3 р.)

Закаливание.

**Физкультурное развлечение «Физкульт – ура!»**

(По плану инструктора по физической культуре)

Клоуны Здоровейка и Болейка угощают детей фиточаем и рассказывают о его целебных свойствах.

**Наблюдение за цветками ромашки лекарственной.**

Цель: познакомить детей с этим лекарственным растением. Предложить ощутить запах.

**Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»**

Клоуны задают вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

**Подвижные игры-эстафеты:**

«Перевези лекарства» (бег, координация движений), «Займи место в обруче» (прыжки, развитие ловкости), «Сбор апельсинов» (метание в цель, развитие глазомера).

**Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».**

Предложить детям для обыгрывания сюжет «Прививочный день», побуждать детей активнее использовать в ходе игры речь.

**Индивидуальная работа по рисованию на тему «Нарисуй, что тебе сегодня понравилось».**

Цель: учить детей воплощать в рисунке замысел, закрепить изобразительные умения и навыки.