**День здоровья: «Каждый должен быть здоров»**

**Задачи**: Закреплять и углублять знания детей о здоровом образе жизни,

 Подвести детей к пониманию того, как важно быть здоровыми,

 заниматься спортом, правильно питаться.

**Утро:** Входит доктор Айболит. Он объявляет о проведении дня здоровья в

 ДОУ.

**Доктор:** Все дышите!

 Не дышите!

 Всё в порядке,

 Отдохните.

 Вместе руки поднимите! Превосходно1Опустите!

 Наклонитесь! Разогнитесь! Встаньте прямо! Улыбнитесь!

**Дети**: Мы выходим на площадку,

 Начинается зарядка

 Шаг на месте, два вперёд,

 А потом наоборот.

Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна

От лени и болезней

Спасает нас она!

Не надо бояться

 Что будут смеяться

Зарядку свою

 Не бросай никогда

Лишь тот, кто не плачет,

Добьётся удачи

Ничто не даётся

Легко, без труда!

**Ведущий**: Очень рады заниматься?

Говоря без лишних слов

Одного желанья мало-

Каждый должен быть здоров!

Все здоровы?

**Дети**: Да, здоровы!

**Ведущий**: Доктор, эти все ребята

 В нашу школу кандидаты

 Я прошу вас дать ответ

 Все годятся или нет?

**Доктор**: Осматривает детей, слушает их.

 - Да, осмотром я доволен.

 Из ребят никто не болен,

 Каждый весел и здоров

 И к занятиям готов!

Дети встают для выполнения утренней гимнастики. Гимнастика проводится под музыку.

**О.Р.У. (с листьями.)**

Дети садятся.

1.Викторина: «Загадки о спорте»

2. Игры – эстафеты:

 «Лягушачий забег»

«Медвежата прячутся в берлогу»

«Уборка картофеля»

«Кто быстрее соберёт букет из листьев»

«Белка собирает орехи»

3.Проводится подвижная игра: «Приветики»

**Ход игры**: Звучит музыка, дети разбегаются по залу, бегают врассыпную.

 Музыка остановилась. Все ищут свою пару, находят ,берутся за

 руки, говорят друг другу «Привет!»

**Ведущий**: А я, ребята хочу пожелать всем много, много здоровья!

**Загадки**

Он лежать совсем не хочет

Если бросить он подскочит

Бросишь снова, мчится вскачь

Отгадай, что это……….(мяч)

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса

У загадки есть ответ, это мой ……..( велосипед)

Взял дубовых два бруска

Два железных полозка

На бруски набил я планки

Дайте снег! Готовы…..(санки)

Ног от радости не чуя

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе

Кто помог мне в этом?........(лыжи)

**День здоровья: «Пилюли от Пилюлькина»**

Сценарий дня:

**Цель:** Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, закрепить знания о витаминах.

**Ведущий: -** Ребята, посмотрите сколько к нам пришло гостей. Давайте поздороваемся со всеми.

**Дети:** -Здравствуйте!

**Вед:** сегодня мы покажем и расскажем всем, как мы умеем заботиться о своем здоровье. А вот и один из них, кто об этом расскажет.

 *Входит доктор Пилюлькин.*

**Пилюлькин**: -Здравствуйте, ребята и взрослые! А у вас здесь никто не болен?

**Дети:** – Нет!

 **Пилюлькин**: – Расскажите, что вы делаете, чтобы не болеть? *(ответы детей )*

*(есть фрукты, овощи, не мочить ноги в сырую погоду, закаляться)*

**Пилюлькин**: – Правильно! А какие вы румяные и красивые. Вы, наверное, хорошо кушаете?

 **Ведущий:**  -Да, доктор, наши малыши- крепыши хорошо кушают и с удовольствием расскажут, какие овощи и фрукты помогают им быть такими крепкими и здоровыми.

**1 ый. р.:**  От простуды и ангины

 Помогают апельсины,

 Ну а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

**2 ой р.**  Помни истину простую:

 Лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую

 Или сок морковный пьет.

**3ий р.**  Очень важно спозаранку

 Есть за завтраком овсянку,

 Черный хлеб полезен нам,

 И не только по утрам.

**4ый р.**  Чтоб расти нам сильными,

 Ловкими и смелыми,

 Ежедневно по утрам

 Мы зарядку делаем.

*Исполнение песни: «Мяч» (сл. З. Петровой; муз. Ю. Чичкова) Уражнения с мячом.*

 **Ведущий:**  Сейчас эту зарядку мы тебе покажем.

**Зарядка** (с осенними листьями )

1.И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки вперед, вверх, в стороны - поворот.

2. Руки с листочками внизу 1-2 подняться на носки, руки через стороны вниз.

3. Листочки внизу, поднять вверх, в стороны, наклон отводя листочки назад.

4. Присесть, обхватить руками с листочками колени крест на крест.

5. Повороты с ходьбой в одну, затем в другую стороны.

6. Прыжки. Ноги врозь - руки вверх, вместе ноги – руки вниз (с разным темпом )

7. Ходьба со взмахами по кругу влево – вправо.

 **Пилюлькин**: Молодцы! Как ловко вы все делаете!

 **Ведущий:**  – Ребята, кто - то шумит за дверью*? ( Входит Карлсон)*

Как замечательно, Карлсон пришел к нам. Потанцуй, немного!

**Карлсон:** - Не хочу!

**Ведущий:**  - А хочешь, с ребятами поиграй.

**Карлсон:** - Не хочу!

**Ведущий:** – А варенья хочешь?

 **Карлсон:** - Нет. Не хочу!

 **Ведущий:**  – А игрушки новые в группах хочешь посмотреть?

 **Карлсон:** – Нет! Не хочу!

 **Ведущий:**  – Ребята! А как вы думаете, что- же случилось с ним? *( ответы детей).*

**Ведущий:** – Наверно, он заболел. А как нам узнать об этом?

**Дети:**– Измерить температуру.

**Ведущий:**  – А вы болели? Что делали? А что- же болит у нашего друга Карлсона? У тебя живот болит?

**Карлсон:** – Нет!

**Ведущий:**  – Насморк у тебя?

**Карлсон:** – Нет!

**Ведущий: -** Голова болит?

**Карлсон:** - Болит! Ой- ой – как болит……!

 **Ведущий:**  *Трогает голову*: - Да, у него шишка. Надо что- то срочно делать. Что вы, ребята посоветуете?

**Дети:**– Приложить холодное, лед, платок и т д.

**Ведущий:** - Ну, вот, Карлсон повеселел!

 **Карлсон:** – *Благодарит ребят и предлагает поиграть с ним*

**П/игра «Корзинки»**

Дети становятся парами, взявшись за руки. Звучит музыка, дети бегают. Как только музыка перестает звучать дети бегут, берутся за руки, образуя корзинку. Игра повторяется.

**Игры - соревнования:**

1. «Соберем орехи» (кто быстрее)

2. «Забей гол»

3. «Не урони мяч» (в паре)

 **Пилюлькин**: – Молодцы, ребята. Я смотрю, вам пилюли не нужны. Вы кушаете фрукты, овощи, спортом занимаетесь, зубки чистите.

 Очень рад за вас сегодня

 И совет такой вам дам:

 Занимайтесь физкультурой

 По утрам и вечерам!

А за праздник ваш веселый, я вас всех благодарю, Свой подарок витаминный на здоровье вам дарю!

*Угощение для детей: сок, фрукты.*

***Фито - чай.***