**План дня здоровья группы №5.**

**Выполнили: Клещева О.В. Соколова В.Н.**

**Цели:**

1.     Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.

2.     Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни.

3. Вызывать интерес к спорту и физическим упражнениям.

4.     Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.

5.     Воспитывать уважительное отношение к врачам.

**План мероприятий:**

7:00-8:00 Опрос родителей на тему "Как вы занимаетесь физкультурой дома?".

8:10 – Зарядка. Разучивание дыхательного упражнения "Сдуй листочки".

8:20 - Организация трудовой деятельности: красиво сервируем стол.

8:30 - Конкурс на звание "Самый чистый и опрятный" после завтрака.

9:00 - Развлечение «Поможем зайчику быть здоровым!»

9:40 - Подвижная игра "Сбор ягод и грибов", музыкальное развлечение.

9:50 - Чтение и разучивание стихотворений, загадок, песен на спортивную тематику.

10:00 - Прогулка: уборка территории участка под лозунгом «Чистота залог здоровья». Игры с бегом: "Самолеты"; игры с прыжками: "Зайцы и волк"; игры с бросанием и ловлей: "Брось - поймай".

11:00 - Игра "Вымой чисто руки товарищу- не дай микробам сесть за стол".

11:10 - Чтение воспитателем произведения С. Маршака "Мойдодыр" и "Федорино горе". Беседа на тему чистоты, опрятности и здоровья.

11:30 - Конкурс на звание "Самый чистый и опрятный" после обеда.

12:10 - Беседа на тему: «Сон и отдых дарит бодрость и здоровье».

15:00 - Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровые ножки».

15:30 - Знакомство с видами спорта.

16:20 - беседа «Витамины растут у нас в огороде и в саду» о пользе фруктов и овощей, рассматривание иллюстраций с плодовыми деревьями.

16:40 - Самостоятельная двигательная деятельность.

17:00 - Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника» и «Аптека».