**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 78 Красносельского района г. Санкт-Петербурга**

**«Жемчужинка»**

***День Здоровья***

***«Будь здоров!»***

Составитель: инструктор

 по физической культуре

 Ларина Е.А.

**Санкт-Петербург**

**2015**

Задачи:

1. Воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни;
2. Совершенствовать двигательные способности детей;
3. Доставить детям чувство радости.

 УТВЕРЖДАЮ

 Исполняющий обязанности

 заведующего ГБДОУ

 детским садом №78 «Жемчужинка»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Б. Нефедова

***ПРОГРАММА***

***ДНЯ ЗДОРОВЬЯ***

***Дата проведения:***

***14 августа 2015 г.***

**7.00 - 8.10 – *прием детей. Проведение веселых аттракционов, конкурсов загадок, преодоление полосы препятствия детьми и родителями.***

**8.10 - 8.20 – *утренняя музыкальная зарядка.***

***9.00 -10.00 –коллективное творчество на тему: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».***

***10.30 -11.30 – физкультурное развлечение на улице с героями любимого мультфильма.***

***12.00-12.30 - посещение выставки коллективных работ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» в холле 1-го этажа.***



 Я спал бы всю ночь.

 А встану-

 Опять завалиться не прочь.

Ах Ну, вот видите? Ах, я столько раз говорил брату - нельзя быть унылым, скучным, ленивым! Ах, ведь плохое настроение разрушает здоровье! Ах! Но он меня и слушать не хочет! Ах, что мне с ним делать?!

Вед Ребята, как вы думаете, будет Ох здоров, если он только и делает, что охает?

 *Ответы детей (один из вариантов - правильно питаться)*

 *Ведущий предлагает поиграть в игру* ***«Полезно-вредно».***

*Дети становятся в круг, ведущий и братья называют различные продукты. Если продукт полезный - дети прыгают на месте, если вредный – делают присед, руками закрывают глаза. Ох все делает с ошибками.*

Ах Ах! Ребятки, а может вы поможете Оху? Может он вас послушает и поверит, что здоровье – это не теплая куртка и шапка в любую погоду. Подскажите, как стать здоровым?! Что надо для этого делать?

 *Ответы детей*

Вед Ты слышал, Ох? А теперь посмотри на себя: на улице лето, светит яркое солнце, а ты в зимней шапке, ботинках, шарфе!

Ох Ох, я боюсь замерзнуть и заболеть…

Вед Ребята, как вы думаете, Ох правильно оделся?

 *Ответы детей*

Вед Если так одеться в теплую погоду, что произойдет?

 *Ответы детей*

Вед Правильно! Вспотеет и может заболеть! Надо одеваться по сезону! Ох, а что у тебя на лице? Почему оно такое грязное? Ты сегодня умывался?

Ох Ох, нет. Вода такая холодная, я могу простудиться и заболеть…Ох-ох…

Вед Так, все понятно! Я даже подозреваю, что у него нет помощников, настоящих защитников здоровья!

Ох Ох, каких еще помощников?..

Вед А ты немножко подумай и попробуй отгадать. А если не сможешь, попроси помощь ребят, они наверняка их знают!

 *Ведущий загадывает загадки:*

 Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его я!

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится (***мыло)***

 Светленько, чистенько,

 Посмотришь - любенько ***(зеркало)***

 Говорит дорожка-

 Два вышитых конца:

 «Помойся хоть немножко,

 Грязюку смой с лица.

 Иначе ты в полдня

 Испачкаешь меня! ***(полотенце)***

 Хожу, брожу не по лесам,

 А по усам, по волосам.

 И зубы у меня длинней,
 Чем у волков и медведей (***расческа)***

Вед. А самый главный помощник –вода. Давайте поможем Оху привести себя в порядок.

 ***Проводится игра «Кто быстрей?»***

 (дети передают из рук в руки пластиковые стаканчики с водой)

 Ох умывается и становится более активным, у него появляется улыбка

Вед Что, Ох, ребята понятно тебе объяснили?

Ох Ох-ох-ох, понятно…Вот только одно слово такое длинное-длинное, тяжелое-тяжелое… Я не понял..ох…как его…фи-фи-фи-ску..

Вед Физкультура?

Ох Ох, оно самое.. ох…

Вед Ребята, а давайте не словами, а на деле покажем Оху, что такое физкультура?!

 ***Дети показывают музыкальную разминку.***

 Ах делает весело, легко; Ох еле успевает, быстро устает, падает на траву, тяжело дышит.

Вед Каждый твердо знает:

 Физкультура укрепляет

 Наши мышцы, тело

 Физкультура помогает сильным быть и смелым!

Вед Вот и наши занятия физкультурой в детском саду помогают деткам вырасти здоровыми и сильными, правда, ребята?

 *Ответы детей*

Вед. А еще ребята очень любят играть в подвижные игры, правда?

 *Ведущий проводит игры, братья ему помогают*.