**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*.