**День здоровья в детском саду**

**«Друзья Королевы Здоровья».**

**Цель:**Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:***Образовательные:*

- Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества*.*

– Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей.

*Развивающая:*

- Развивать умения использовать валеологические знаниядля своего оздоровления.

*Воспитательная:*

- Формировать навыки сотрудничества друг  с другом.

**Ход действия.**

*Из детского сада выходит Королева Здоровья.*

**Королева Здоровья***:* Здравствуйте ребята! Вы знаете, кто я? (*ответы детей*) Да, я Королева Здоровья. И сегодня я пришла к вам в гости, чтобы узнать, что вы знаете о здоровье? *(ответы детей).*

**Королева Здоровья:** А знаете ли вы, с чего начинается день? *(дети: с зарядки)* Давайте же сделаем веселую зарядку.

**Веселая зарядка:**

 Мы ногами топ, топ

Мы руками хлоп, хлоп

 Мы глазами миг, миг

 Мы плечами чик, чик

 Раз сюда, два сюда

*(повороты туловища вправо и влево)*

 Повернись вокруг себя

  Раз присели, два привстали

Сели, встали, сели, встали

 Словно ванькой-встанькой стали

 А потом пустились вскачь

*(бег по кругу)*

  Будто мой упругий мяч

Раз, два, раз, два

*(упражнение на восстановление дыхания)*

  Вот и кончилась игра.

***Выход доктора Айболита.***

**Доктор Айболит:**Здравствуйте ребята! Есть ли среди вас больные, нужен ли кому доктор?

*( дети: все здоровы)*

**Доктор Айболит:**Сейчас  я проверю, знаете ли вы, что полезно, а что вредно?

*Игра с доктором   Айболитом:*

**1.«Что полезно, а что вредно?»**

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. -Объедаться конфетами  и мороженным?
6. -Гулять без шапки под дождем?
7. -Делать по утрам зарядку?
8. -Закаляться?
9. -Поздно ложиться спать?
10. -Кушать овощи и фрукты?

**2«Кто больше найдет витаминов»** *(Дети ищут игрушечные овощи и фрукты спрятанные на участке детского сада).*

**3 «Узнай на ощупь»** *(по типу игры в «чудесный мешочек», дети на ощупь узнают  найденные овощи и фрукты)*

*Доктор обращает внимание детей на подходящую к ним Дюдюку – Грязнюку.*

**Доктор Айболит:** Ребята, смотрите, кто это к нам идёт?

**Дюдюка:** *начинает здороваться с детьми рукопожатием, при этом пачкает руки детей.* Дети, я хочу с вами поиграть. А вы со мной будете играть?

**Дети:** Не хотим, потому что у тебя грязные руки.

**Дюдюка:** *Плачет.* А что мне сделать для того, чтобы вы со мной поиграли?

**Дети:** помыть руки.

**Дюдюка:** Помогите, мне пожалуйста.

*Проводиться игра-эстафета:*

« Кто быстрее принесет воды?», в конце дети и Дюдюка моют руки.

*Раздается свист и крик.*

**Пираты:** Полундра, свистать всех наверх! *Дети видят двух пиратов*.

**Пираты:** Нам нужны крепкие, здоровые помощники, которые помогут найти клад. Мы сейчас проведём испытания, с помощью которых узнаем, кто готов идти с нами искать клад. Вы готовы?

***Пираты дают задания детям:***

* *На быстроту:* «Кто быстрее соберется у кубика?»
* *На ловкость:* «Накрути шнур до флажка»
* *На смекалку:* «Загадки»

Этот конь не ест овса

   Вместо ног – два колеса

  Сядь верхом и мчись на нем

   Только лучше правь рулем *(велосипед)*

В честной драке я не трушу

Защищу я двух сестер

Бью на тренировке грушу

Потому что я *(боксер)*

Спортсмены лишь лучшие на пьедестале

Вручают торжественно все им *(медали)*

* *На меткость:* «Попади в мишень»

**Пираты:** Мы видим, что вы все готовы отправиться искать клад. Молодцы!

* *На дружность:* «Дорожка препятствий» Один из пиратов достает карту, по которой дети с пиратами находят клад. Дети открывают сундучок,   в котором лежат шоколадные деньги. Пираты прощаются и уходят.