**День здоровья**

Приёмные групп, коридоры детского сада украшены воздушными шарами, на информационных стендах размещена информация на тему сохранения и укрепления здоровья семьи.

**7-00 – 7-50.** Звучит музыка. Персонажи сказок ( специалисты ДОУ в ярких, сказочных костюмах) встречают детей при входе в детский сад. Сказочные герои поздравляют детей и их родителей с праздником Здоровья. Детям и их родителям предлагают отгадать загадки на тему спорта.

**8-05 – 8-30** Инструктор физического воспитания под музыкальное сопровождение, с использованием ярких атрибутов и спортивного инвентаря, проводят утреннюю гимнастику с детьми всех возрастных групп на участке детского сада.

 По утрам зарядку делай,

 Будешь сильным, будешь смелым.

 Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,

 Мне гимнастика нужна, помогает здорово.

 Чтобы нам не болеть и не простудиться

 С вами мы зарядкой будем заниматься.

**Утренняя гимнастике на площадке «Путешествие в Спортландию»**

Упражнения выполняются под стихотворный текст.

1. *Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.*

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

 Руки вверх над головой,

Руки вниз, хлопок – другой.

2. *Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо, влево*.

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

3. *Прыжки с ноги на ногу «По камешкам».*

По дорожке мы идем –

Перед нами водоем.

 Прыгать будем мы смелее

 И по камушками быстрее.

 Раз – два, раз-два, позади уже вода.

4. *Бег («ручеек») между разложенными на земле предметами «камешками»).*

Ручеек в лесу бежит,

 И куда-то он спешит.

 Все быстрее и быстрее,

Буль-буль-буль – вода журчит.

5. *Ходьба с подниманием рук*.

А теперь опять шагаем,

Выше руки поднимаем.

Дышим ровно, глубоко,

Ходим прямо и легко.

6. *Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.*

Вдруг мы видим у куста –

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

 И назад в гнездо кладем.

7. *Повороты туловища влево, вправо с отведенной рукой.*

Справа зреет земляника,

Слева – сладкая черника.

Справа – красная брусника,

Слева синеет ежевика.

Ягоды все соберем

 И потом домой пойдем.

8. *Приседания.*

Но сначала мы присядем,

Нежно зайчика погладим.

Ежика в траве найдем,

 Но с собой не заберем.

 Под осинкой гриб найдем

 И с собой его возьмем.

9. *Прыжки на двух ногах.*

Кто-то зайку испугал.

 Зайка быстро ускакал.

Скачем быстро мы за ним

 И домой скорей спешим.

Прыг – скок, прыг – скок, очень радостный денек.

10. *Успокоительная ходьба.*

Впереди видна страна, очень странная она.

К ней идем мы как спортсмены,

В спорте нет для нас замены.

Любим спортом заниматься,

Будем очень мы стараться.

Нас ведет футбольный мяч,

Пожелайте нам удач.

**9-00 – 9-30** Спортивная площадка празднично украшена. Звучит музыка. Дети групп от 4-х лет до 7-ми лет выходят на площадку и встают в круг. **Ведущий:** Ребята, у нас сегодня прекрасный праздник – День здоровья! На этом празднике мы ещё раз поговорим о том, что нужно делать для того, чтобы быть здоровыми, смелыми, сильными. Итак, мы начинаем.

**1-й ребёнок.**

Если хочешь быть умелым,

Сильным, быстрым, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чём секрет –

Будь здоров – физкульт-привет!

**2-й ребёнок.**

Для чего нужна зарядка –

Это вовсе не загадка:

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Если кто-то без оглядки

Убегает от зарядки,

Он не станет нипочём

Настоящим силачом.

**3-й ребёнок.**

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкою всегда

Будем заниматься.

**Ведущий:** Кто из вас, ребята, знает,

 Что закалка помогает

 И полезны нам всегда…

Дети (хором): Солнце, воздух и вода.

 **Ведущий:** А сейчас наши ребята исполнят вам частушки про грязнуль.

**Дети исполняют частушки.**

 Закопчёную кастрюлю

 Юля чистила песком.

 Два часа в корыте Юлю

 Мыла бабушка потом.

Поленился утром Вова

 Причесаться гребешком,

 Подошла к нему корова –

 Причесала языком.

 У неряхи-растеряхи

 Всё не эдак, всё не так-

 И рубашка нараспашку,

 И без пуговиц пиджак.

 Я под краном руки мыла

 А лицо помыть забыла.

 Увидал меня Трезор,

 Закричал: «Какой позор!»

Плачет Костя: ноют зубы,

 Чистить зубы он не любит

 Ни снаружи, ни внутри.

 Развалились сразу три.

 Мы пропели вам частушки

 Хорошо ли , плохо ли,

 А теперь мы вас попросим,

 Чтоб вы нам похлопали.

**Ведущий:** Дети, которые умываются, моют руки перед едой, чистят зубы, - молодцы. Никакие микробы не попадут к ним в организм. Недаром говорят: «Здоровые зубы – здоровью любы».

 Чтобы быть здоровым нужно:

* Быть добрым и веселым, нельзя злиться и ругаться;
* Соблюдать чистоту тела, одежды, помещений;
* Заниматься физкультурой, больше гулять;
* Правильно питаться;
* Избегать опасных ситуаций.

**Стук в дверь.**

**Ведущий.** Кто там?

- Это я, Почтальон Печкин, принёс посылку от Мойдодыра.

Ведущий ( берёт посылку, вскрывает письмо, читает).

Приглашаю вас вступить в общество друзей чистоты. Членами его могут стать все, кто дружит с мылом, расчёской, мочалкой, зубной щёткой. Для этого надо отгадать загадки, а правильные ответы находятся в посылочном ящике:

 Ускользает, как живое,

 Но не вытащу его я.

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится.

 (Мыло)

Светленько, чистенько,

 Посмотришь – любенько.

 (Зеркало)

 Говорит дорожка-

 Два вышитых конца:

 «Помойся хоть немножко,

 Чернила 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.

 (Расчёска)

 Белая река в пещеру затекла,

 Чистит добела.

 (Зуб. паста)

 Вместе с мылом и водой

 Я слежу за чистотой,

 Пены для меня не жалко,

 Разотру Вас, я…….

 (Мочалка)

 Гладко, душисто, моет чисто.

 (Мыло)

 Костяная спинка, жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит.

 (Зуб. щетка)

**Ведущий:** Молодцы, ребята, отгадали все загадки, поэтому теперь вас можно считать членами общества «Друзей чистоты».

**Звучит музыка** ( Входит Фея чистоты)

**Ведущий:** К нам ещё одна гостья – Фея чистоты.

**Фея чистоты:** Посмотрю, проверю,

 Как у вас в саду

 Мальчики и девочки

 Любят чистоту.

 Вижу я, ребята,

 Что нерях здесь нет,

 Все красивы, ладны –

 Любо посмотреть.

А вот для вас моя игра

Вам понравится она.

Вам вопрос хочу задать,

Ваше дело отвечать.

Если вы со мной согласны,

Отвечайте хором, братцы:

**Это я, это я, это все мои друзья!**

Если не согласны вы, то в ответ молчите.

1.Отвечайте хором вмиг, кто здесь самый баловник?

2.Я спрошу сейчас у всех, кто здесь любит песню, смех?

3.Кто привык у вас к порядку? Утром делает зарядку?

4.Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться?

5.И ещё один вопрос: Кто из вас не моет нос?

**Фея:** Молодцы, ребята, вижу я , что вы стремитесь к чистоте и порядку. Очень похвально.

 Запомните правила гигиены:

* Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер, перед тем как ложиться спать.
* Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
* Ноги мой перед сном каждый день.
* Чисти зубы утром и вечером.
* Принимай ванну или ходи в баню не реже 1 раза в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.
* Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.
* Научись сам следить за ногтями и стричь их.
* Всегда расчесывай волосы, береги их.

**Вбегает Витаминка** *( у неё корзина с морковью, яблоками, фруктами).*

*Здоровается.*

-Ребята, а про меня вы забыли? Узнали меня? Да, я Витаминка.

Витамины – это таблетки, которые растут в огороде и на ветке.

Ребята, а разве вы не знаете, что помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов? Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах.

Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

 **(Ответы детей)**

**Ведущий:** Витаминка, наши дети знают, что необходимо делать, чтобы быть здоровым, сильным и крепким. А сейчас мы приглашаем тебя поиграть с нами в веселые подвижные игры.

Подвижные игры:

* «Собери ложкой картошку»
* «Привези из леса шишки»
* «Спортландия»
* «Перетяни канат»
* «Волшебный мешочек»-предметы гигиены.

**Ведущий:** А сейчас я приглашаю всех на веселый танец «Звееробика».

(звучит фонограмма, взрослые и дети выполняют танцевальные движения согласно тексту)

**Витаминка:** Отлично поиграли, потанцевали, смелые и веселые вы ребята!

**Фея чисты**: На прощанье наш наказ:
**Витаминка:**  Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень,
Ешьте витамины каждый день!
**Фея чистоты:** Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!
**Ведущий**: Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

**Витаминка:** Вам подарок от меня, угощайтесь, детвора! (дарит корзину с фруктами)