**День здоровья в детском саду для ст. под. Гр (сентябрь 2019г.)**

**Составила: Чеповская Л.А.**

 **Описание:** праздник, посвященный Дню здоровья. Мероприятия, которые проводят в этот день, еще раз подчеркивают необходимость в комплексном развитии детской личности, служат напоминанием юным воспитанникам о необходимости беречь и поддерживать свое здоровье
**Предварительная работа:**
- беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.
**Цель:** Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и , к здоровому образу жизни.
**Задачи:**- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

**Ход праздника:**Дети в спортивной форме под марш парами входят в зал, через середину расходятся в разные стороны и садятся на места.
**Ведущий:** У нас сегодня большой праздник «День здоровья!». Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?
**Дети:** Да!
**Ведущий:**Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.
Утром ты зарядку делай
Будешь сильным ловким смелым!
**Игра- «Зарядка»** (движения по тексту)

На месте дружно мы шагаем,
Ноги выше поднимаем
Раз, два на месте стой.
Повторяйте все за мной
Вверх рука и вниз рука
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки
Нам сегодня не до скуки.
Вниз - хлопок
И вверх - хлопок
Ноги, руки разминаем
Точно знаем, будет толк
Крутим-вертим головой
Разминаем шею. Стой!
Все дышите, не дышите.
Всё в порядке отдохните.
Тихонько руки поднимите
Превосходно опустите.
Наклонитесь, разогнитесь
Встаньте прямо, улыбнитесь.
**В зал входит доктор Пилюлькин.**
**Пилюлькин:** Так-так, а что это у вас здесь происходит?
**Ведущий:**Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья!
**Пилюлькин:** Здоровье-это хорошо! А вы-то, все здоровы?
**Дети:** Здоровы!
**Пилюлькин:** А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я - доктор Пилюлькин, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорил. Для начало надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

**Пилюлькин:** Вы таблетки им давали?
**Ведущий:** Нет!
**Пилюлькин:** А может микстуру или касторку?
**Ведущий:** Нет!
**Пилюлькин:** Не понял! В чем же тогда секрет здоровья ребят?
**Ведущий:** Сейчас они сами об этом расскажут

**1.Ребёнок:** Чтоб здоровье сохранить
Организм свой укрепить
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
**2. Ребёнок:**Нам пилюли и микстуры,
И в мороз и холодаеклама 10

Заменяет физкультура
И холодная вода.
**3.Ребёнок:** Приучай себя к порядку,
Делай каждый день зарядку.
Смейся веселей,

будешь здоровей.
**4. Ребёнок:** В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь сто лет-
Вот и весь секрет!

**1.Ребёнок:** Обливаюсь я водой,
Летом, осенью, зимой!
Я здоров как никогда,
И вам советую, друзья!

**2.Ребёнок:** Летом будем загорать,
И под солнышком лежать.
Закаляемся мы так,
А это не простой пустяк!

**3.Ребёнок:** Физкультуру я люблю,
На физкультуру я хожу.
Физкультура помогает,
Моё здоровье защищает.

**Пилюлькин:**Вы хотите сказать, что они у вас закаляются и водой холодной умываются?
**Ведущий:** Да!
**Пилюлькин:**Да вы что, у них же температура будет подниматься! (достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, возмущается)
**Ведущий:** Ты Пилюлькин, не волнуйся, лучше посмотри, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

**Ведущий:** Ребята, зарядку мы с вами сделали, напомните нам, что ещё должен делать здоровый ребёнок по утрам?
**Все дети:** Надо, надо умываться
По утрам и вечерам
А не мытым трубочистам
Стыд и срам!
**Пилюлькин:**Ребята, чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.
**Загадки**После бани помогаю
Промокаю, вытираю.
Пушистое, махровое,
Чистое и новое. (Полотенце)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пениться,
Руки мыть не лениться (Мыло)

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у медведей. (Расческа)

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)
Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой (Шампунь)

**Пилюлькин:** Хорошо, загадки отгадали, а вот сможете вы на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту? (из своего чемоданчика достаёт волшебный мешочек, в котором лежат предметы гигиены.)
**Игра «Волшебный мешочек»**

**Ведущий:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!
В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».
**Игра «Да и Нет»**Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (Нет)
Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (Да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!(Да)
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

**Пилюлькин:** Правильно ребята  Нужно спортом заниматься и правильно питаться. Очень с вами мне было весело, но мне пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны. (уходит)
**Ведущий:** Наш спортивный праздник «Здоровья» продолжается

Все ребята одеваются в спортивную одежду и выходят на улицу, где пройдут весёлые соревнования
Получите маршрутные листы.

День здоровья на улице

Встречают спорт организаторы: Здравствуйте, взрослые и дети мы очень рады вас видеть на празднике спорта и здоровья. Какие вы веселые, ловкие, сильные и бодрые! Что для этого нужно? Вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой.

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет

Все ребята знают,

Что закалка помогает,

Что полезны нам всегда

Солнце, воздух и вода.

Кто с зарядкой дружит смело

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым

И веселым целый день!

Уводят детей на сорт площадки

1. Этап.

1.Конкурс «Кегли». Участвует вся команда. На площадке выставляются кегли. От команды выходит 4 участника. По сигналу они сбивают кегли мячом. Каждому участнику даётся по три попытки. Считается общее количество сбитых кеглей.

2.Передача мяча в колоннах

Две команды передаем мяч над головой, обрат между ног. Чья команда быстрее

2. Этап.

1.Конкурс «Мешочки». Участвует вся команда. Они должны как можно быстрее пройти дистанцию, держа на голове мешочек с песком.

Задача не уронить груз и быстрее дойти до финиша.

2. « Сороконожка»

Один ребенок бежит до противоположной стойки, оббегает берет второго бегут, затем третьего и т.д.

Каждый спор организатор вручает команде по одной разрезной картинке

Построение команд.

Пазлы собирают в спортивные картинки.

Спорт организаторы:

Ребята! Пока дети собирают в спортивные картинки мы с вами сыграем в игру. Я буду называть какое-либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, то вы все поднимайте руки вверх и говорите – Да, а если нет – то говорите – НЕТ:

- заниматься физкультурой;

- делать зарядку;

- смотреть допоздна телевизор;

- чистить зубы 2 раза в день;

- мыться один раз в месяц;

- много смеяться;

- курить;

- сорить в комнате;

- отдыхать на море;

- ходить в школу.

Спорт организаторы вручают медали.

Дети с воспитателями строем покидают место проведения соревнования.