

## **План проведения Дня здоровья**

7.30 – приём детей в на улице

8.20-8.30 – утренняя гимнастика по расписанию во всех возрастных группах с клоуном Клепой.

Дети приходят на площадку, на утреннюю гимнастику, их встречает клоун Клепа.

**КЛЕПА:** Здравствуйте ребята! Я – веселый клоун Клепа. Мне сказали, что в этом детском саду самые закаленные ребята, никогда не болеют, любят спорт и физкультуру, это правда? (ответы детей)

- А еще я слышал, что у вас сегодня День здоровья, а что вы знаете о здоровье? (ответы детей)

- А с чего надо начинать свой день? (с утренней гимнастики) Правильно, ну что ж, начнем веселую гимнастику?

Вместе с солнышком встаем,

на зарядку мы идем

Раз, два, не зевай,

И зарядку начинай

Дети выполняют зарядку по показу клоуна Клепы под любую веселую музыку.

**КЛЕПА:** Ну что ж, скажем все спасибо гимнастике, а теперь пришло время для вкусной и здоровой пищи, Но я с вами не прощаюсь, «День здоровья» только начинается. Всем приятного аппетита.

8.30-8.50 – Завтрак

9.00-9.25 – физкультурно-познавательные занятия, беседы по формированию здорового образа жизни. Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья.

В 9.30 сбор в физкультурном зале, дети заходят в зал и присаживаются на скамейки.

Руководитель физического воспитания (далее РФВ): Здравствуйте, ребята! Какой у нас сегодня праздник проходит в детском саду?

**ДЕТИ:** День здоровья!

РФВ: А что нужно делать, чтобы быть здоровым, сильным, крепким?

ДЕТИ: Кушать овощи и фрукты, делать по утрам гимнастику, пить витамины, чистить зубы, закаляться и т. п.

РФВ: Правильно, ребята, все верно ответили... Раздается стук в дверь

Что за гость спешит на праздник? Как зовут его, узнай? А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор ... АЙБОЛИТ

Под музыку в зале появляется доктор Айболит Алиме

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребятки! Доктора вызывали?

Я Доктор Айболит.

У кого чего болит?

РФВ: Здравствуй, Доктор Айболит! Ничего у нас не болит. Ведь наши дети всегда делают утреннюю гимнастику, принимают витамины, пьют соки. Правда, ребята?

Ответ детей: Да!

Доктор Айболит: Сейчас я проверю, такие ли вы хорошие и пригожие. Поиграем в игру «Что полезно, а что вредно?» На полезно – хлопаем, а вредно – топаем.

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 мороженым?

6 - Гулять без шапки под дождем?

7 - Делать по утрам зарядку?

8 - Закаляться?

9 - Поздно ложиться спать?

10 - Кушать овощи и фрукты?

РФВ: Наш детский сад сегодня превратился в страну «Здоровья». Сейчас все группы отправятся проходить испытания по станциям «Здоровья». На каждой станции, Вы будете получать конверт с частью рисунка. Пройдя все станции, вы соберете 4 конверта. Вы должны сложить целую картинку – пазл и прибыть на то место, которое на нем изображено. Вы посетите станцию

«Веселая» музрук

«Спортивная» Аида

«Чистюля» Эльмира

«Аппетитная» Эльвира

На станциях проводятся викторины, создаются проблемные ситуации, а также с воспитанниками проводятся спортивные состязания.

Станция «Спортивная». Встречает Клоун Клепа, проводит игры: «Попади в цель» - метание теннисного мяча в корзину, «Пройди сквозь обруч», «Пронеси мешочек на голове».

Станция «Чистюля». Встречает доктор Айболит, проводит дидактическую игру «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены. Дети наощупь узнают найденные предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они нужны.

Станция «Аппетитная». Встречает Карлсон, загадывает загадки об фруктах, овощах, полезных продуктах.

Станция «Веселая». Встречает Веснушка, станция музыкальная. На этой станции ребята танцуют под музыку, повторяя движения «Танцующие утята».

После того, как воспитанники собрали свои конверты, складывают пазл и видят картинку физкультурной площадки. Там воспитанников встречает доктор Айболит.

Физрук и воспитатели проводят:

**Физкультурный досуг «В здоровом теле – здоровый дух» игры-соревнования средняя и старшая группы**

Доктор Айболит: Что же ребята, я вижу у вас на лицах улыбки, сияющие глаза, значит, с заданиями вы справились Так ли это? (Да) Поэтому я с великим удовольствием хочу вручить вам заслуженные витамины.

После приема пищи (полдника) все участники Дня здоровья собираются в музыкальном зале на подведение итогов.

РФВ: Ну что ребята сегодня в нашем саду прошел день здоровья. Вы путешествовали по стране «Здоровья», расскажите, а что вы делали на станции «Аппетитная»? Ответы детей.

- А на станции «Чистюля»? Ответы детей.
- А что вы делали на станции «Веселая»? Ответы детей.
- А чем вы занимались на станции «Спортивная»? Ответы детей.

РФВ: Да вы такие молодцы. Ребята, к сожалению, Айболит улетел в Африку, в Лимпопо, лечить больных зверюшек, но он оставил письмо для всех нас.

Письмо.

«Дорогие ребята! Любите холодную воду, она закаляет ваше тело и ум.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт-Ура!»

Дети. Ура!

РФВ: А еще ребята, он оставил нам награду, за пройденные испытания. Это мультфильм для детей «Мойдодыр».

Руководитель физического воспитания предлагает детям посмотреть мультфильм.