**День Здоровья**

**Для родителей и детей**

**Подготовительная группа**

: Зарядка. Ведущий (Витаминка): Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья». Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким? Дети: ответы детей Ведущий(Витаминка): Правильно, ребята. Вместе с солнышком проснись, На зарядку становись, Будем бегать и шагать И здоровье укреплять. Дети выполняют зарядку. Комплекс упражнений. 1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках. Легкий бег. 2. «Повороты головы». И. п. : основная стойка. 1 – повернуть голову вправо (влево, 2 – и. п. 3. «Повороты в стороны». И. п. : стоя, руки на поясе, 1 – правую (левую) руку в сторону, поворачивая туловище, 2 – и. п. 4. «Наклоны вперед» Достать до носочков, замереть, выпрямиться. 5. Поднимаемся на носочки и опускаемся, 6. «Приседаем». 5-10 раз 7. «Прыжки на одной и на двух ногах» 8. Дыхательные упражнения. Неожиданно появляется «Простуда» Простуда: Ой, я так спешила, бежала, А на зарядку опоздала. Ведущий(Витаминка): Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл? Дети: Нет. Простуда: Как не знаете? Я противная простуда И пришла я к вам оттуда. (показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять) Простуда: Всех я кашлем заражу, Всех я чихом награжу. Ведущий (Витаминка): А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда. Будем мы всегда здоровы! Закаляться мы готовы И зарядку выполнять, Бегать, прыгать и скакать. Простуда: Как подую я на вас, Как закашляю сейчас, Всех болезнью заражу И микробами награжу. Ведущий(Витаминка): Ничего «Простуда» у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми? Ответы детей. Простуда: Неужели у меня не получиться никого заразить? Витаминка: Не получится. Ребята давайте мы сейчас отправимся на завтрак а потом снова вернемся в зал и докажем простуде что мы знаем как быть здоровыми и что мы не хотим болеть. Простуда: ну что же я приду и проверю ваши знания, а кто ничего не знает того я кашлем награжу (кашляет и чихает) . 3 часть. Спортивный праздник в муз зале. Участники: Витаминка, Простуда, Доктор Айболит, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада. Место проведения праздника: музыкальный, спортивный зал 9-00 часов. Витаминка. Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить Сегодня в путешествие Хочу вас пригласить! За морями, за лесами. Есть огромная страна Страною «Здоровья» зовется она. (дети выполняют музыкально – ритмическую композицию «Солнышко лучистое») Стук в дверь. Ведущий (Витаминка). 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 … Дети. Айболит! Входит Доктор Айболит. Доктор Айболит: Здравствуйте, ребятки! Доктора вызывали? Я Доктор Айболит. У кого чего болит? Ведущий (Витаминка): Здравствуй, Доктор Айболит! Ничего у нас не болит. Мы сегодня утром делали зарядку и к нам примчалась «Простуда». Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них поднялась температура, начался кашель, насморк. Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки. Правда ребята? Ответ детей: Да! Простуда: Ой! А я не верю им Доктор Айболит, мне кажется что они не знают что нужно делать чтобы быть здоровыми! Доктор Айболит: - Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем Простуде, что мы знаем о здоровье! И докажете Простуде что вы не хотите болеть, и будете здоровы! Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать! Ешь побольше витаминов – Будешь сильным и красивым? Простуда: -Ну подумаешь, это все легко отгадать, а вот мои загадки отгадаете? 1. Я увидел свой портрет. Отошел – портрета нет. И сияет, и блестит, Никому оно не льстит, - А любому правду скажетВсе как есть ему, покажет. (Зеркало) 2. Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной – туча. Дождик льется с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик теплый, подогретый. На полу не видно луж. Все ребята любят … .(Душ) 3. Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится! (Мыло) 4. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и мышей. (Расческа) -Вижу знаете вы все загадки, но у меня есть еще более сложные задания, с которыми вы никогда не справитесь. Ведущий (Витаминка): - Наш детский сад сегодня превратился в страну «Здоровье». Сейчас все группы отправятся проходить испытания по станциям «Здоровья». Вы посетите станцию «Игральная» , « Чистюля», станцию «Солнечная», «Витаминная» и станцию «Спортивная», а потом мы дружно пойдем гулять на улицу. Ведь прогулка тоже полезна для здоровья. Не так ли ребята? Ответ детей: Да! 1 ребёнок: От простой воды и мыла У микробов тают силы. Чтоб микробам жизнь не дать, Руки в рот не надо брать. 2 ребёнок: Всякий раз, когда едим, О здоровье думаем: Мне не нужен жирный крем, Лучше я морковку съем. 3 ребёнок: Ты зарядкой занимайся, Если хочешь быть здоров. Водой холодной обливайся– Позабудешь докторов. 4 ребёнок: Любим спортом заниматься: Бегать, прыгать, кувыркаться. А зима настанет– Все на лыжи встанем. Простуда: Ну что ж ребята, смотрите если кто-нибудь сделает ошибку или ничего не знает, того я точно простужу, ведь я простуда! Будете кашлять и чихать, или еще хуже лежать с температурой дома! Доктор Айболит: Ну уж нет, Простуда, ребята все знают о здоровье, и тебе не удастся их заразить, правда ребята? Ответ детей: да! (Дети проходят каждую станцию совместно воспитателем и выполняют различные задания, отвечают на вопросы и т. д. На станциях проводятся викторины, создаются проблемные ситуации, а также с детьми проводятся спортивные состязания.) Станция «Игральная» Игра «Хорошо – плохо» Ведущий называет действие, а дети отвечают хорошо это или плохо • -Мыть ноги и принимать душ; • -Перед сном много пить и есть; • -Проветривать комнату перед сном; • -Смотреть страшные фильмы; • -Много гулять на свежем воздухе; • -Играть перед сном в шумные игры; • -Кушать жирную и сладкую пищу; • -Есть больше овощей и фруктов; • -Надевать чужую одежду и обувь; • -Смотреть на яркий свет; • -Делать гимнастику для глаз; • -Грызть орехи зубами; • -2 раза в день чистить зубы. Станция «Чистюля». Ведущий: Ребята отгадаете загадки? Я начну, а вы кончайте. Дружно хором отвечайте. Чтоб здоровым, чистым быть Нужно руки … (с мылом мыть) Здоровье в порядке Спасибо… (зарядке) Ежедневно закаляйся. Водой холодной… (обливайся) Не болеет только тот, Кто здоров и любит (спорт) Защититься от ангины Нам помогут (витамины) Доктор Айболит: Ребята, а вы знаете, какие ещё нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. (Ответы детей) Доктор Айболит: Это мы сейчас проверим. Эстафета «Перенеси предметы гигиены» Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т. д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием. Доктор Айболит: Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедился в том, что вы все знаете правила гигиены. Станция «Солнечная». Ведущий: Кто из вас ребята знает. Что закалке помогает И полезно нам всегда? Дети: Солнце, воздух и вода! Ведущий: Нас весна гулять зовёт Солнышко давно нас ждёт! Эстафета «Собери солнышко». Дети по одному из команды подбегают к своему столу у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде, и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко. Станция «Витаминная». Ведущий: Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать побольше, чтобы быть здоровыми. Конфеты, газировку, шоколадки, жвачки? (Ответы детей) Загадывает загадки. Расту в земле на грядке я. Красная, длинная, сладкая. (Морковь) Уродилась я на славу. Голова бела, кудрява. Кто любит щи Меня в них ищи. (Капуста) Заставил плакать всех вокруг Хоть он и не драчун, а … (Лук) Маленький горький – луку брат. (Чеснок) Круглое румяное. Я расту на ветке: Любят меня взрослые И маленькие детки. (Яблоко) Конкурс «Варим борщ и компот». Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты) . Побеждает команда, быстро справившаяся со своим заданием и без ошибок. Станция «Спортивная». проводятся спортивные эстафеты 1. Передай факел. 2. Попади в корзину. 3. Переправа. 4. Прыгай как кузнечики. Ведущий: Да вы такие молодцы и простуду прогнали и показали, какие вы сильные, смелые. Вы прошли все испытания и доказали что вы знаете вести себя чтобы не заболеть и быть здоровыми. Ведущий: 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! После прохождения всех станций дети идут на прогулку и играют в спортивные и подвижные игры по возрасту. 4 часть. после сна в группах проводится беседа о пользе режима дня. 5 часть (проводится во второй половине дня после дневного сна в 16.00) Воспитатель: А еще ребята он оставил нам в награду за пройденные испытания. Это подарки для вас и мультфильм «Маша и Медведь». Подарить детям фрукты от доктора и витамины.