**План**

**День здоровья МБДОУ ДС КВ «Золотой ключик»**

Выполнил: инструктор по физической культуре

Никифоров М.С.

МБДОУ «ДС КВ «Золотой ключик»

29 ноября 2016 г.

**г. Тарко-Сале**

День Здоровья

**1.Утрений приём детей (в средней, старшей и подготовительной гр.)**

-Здравствуйте, ребята! Будьте всегда Здоровы!

Сегодня у нас праздник **«День Здоровья».**

Скажите мне, пожалуйста, что значит быть **здоровыми?**

Люди, какой профессии следят за **здоровьем людей?**

Как уберечься от простудных заболеваний?

Почему летом надо есть очень много фруктов и ягод?

Почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом?

**2.Утренняя зарядка «Все на зарядку» (с привлечением одного или двух родителей, во всех группах)**

**3.Завтрак (после завтрака, средняя, старшая, подготовительная гр.):**

Что вы любите есть больше всего?

В чём разница между «вкусным» и «полезным»

**3.1.Игра «Полезно-вредно»**

**(**Воспитатель задаёт вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно»)

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. Гулять без шапки.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.
10. Кушать овощи и фрукт.

**4. Второй завтрак (средняя, старшая, подготовительная гр.)**

**Загадки (ЗОЖ и Правильное питание):**

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло)

1. Само с кулачок, красный бочок.

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко

(Яблоко, в нём много железа и витамина С)

1. И сияет, и блестит, никому оно не льстит,

А любому правду скажет – всё как есть покажет (зеркало)

1. Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю,

Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кисловат, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор……

(лимон, много витамина Р, а также витамина С, который помогает нашему организму бороться со всякими болезнями).

1. **Обед и сон (после сна):**

**5.1.Пробуждающая гимнастика(все группы)**

Далее подвижные игры, беседы о зимних видах спорта и здоровом образе жизни

1. **Семейная эстафета: «Папа, мама, я – спортивная семья!»(подготовительные группы)**

**Папа, Мама, Я – Спортивная Семья!!!**

**Петрушка спортсмен:** Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, что ещё раз убедиться, какими мы выросли крепкими, здоровыми, сильными и ловкими. Сегодня у нас необычные соревнования, так как вместе с нами будут соревноваться ваши мамы и папы.

**Участники под музыку входят в зал:** (команды строятся, представляются и произносят свои девизы)

**Эстафеты:**

1. Огород (высадка и сбор овощей из корзинки)
2. Сбор урождая (метание мешочков в корзину на точность)

**Петрушка проводит подвижную игру для всех зрителей: «Вредно или полезно?»**

1. Сушка белья (вывешивание платочков на прищепках)
2. Дом (постройка дома)

**Петрушка проводит подвижную игру для всех зрителей и загадывает загадки, пока идёт подсчёт результатов.**

**Подведение итогов, вручение грамот и призов.**

**Команда: «Улыбка»**

**Девиз: Жизнь без улыбки ошибка!**

**Команда: «Костёр»**

**Девиз: Гореть, не тлеть и всё уметь**

**День Здоровья (младшие группы)**

**Встреча детей (беседа):**

Беседа на тему: «что такое здоровье и как его сберечь?»

Цель: Закрепить знания детей о том, как надо сохранять здоровье, укреплять его; развивать диалогическую речь.

**Утренняя гимнастика: «Мы спортсмены» (с привлечением родителей).**

**Завтрак.**

Цель: формировать у детей осознанное отношение к сохранению собственного здоровья, интерес к повседневным гигиеническим процедурам, развивать речь.

**День.**

**Различные игровые упражнения, в том числе малой подвижности.**

Цель: укреплять мышечный корсет позвоночника и мышцы нижних конечностей (ходьба на носочках с поднятыми вверх прямыми руками)

**Игра-имитация «Мы чистюли»:**

Дети с помощью движений имитируют, как правильно приводить себя в порядок – купаются, вытираются полотенцем, чистят зубы, расчёсываются и т.д.

Чтение перед сном К. Чуковский «Айболит» - учить внимательно, слушать сказку.

**Вечер.**

**Подъём. Гимнастика после сна (в стихотворном сопровождении)**

**Игра «Если хочешь быть здоров»**

Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

**Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».**