**План мероприятий, посвященный Неделе здоровья.**

**Цели.**

1. Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
2. Развивать креативность, творческую активность детей.
3. Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
4. Развивать желание у детей активно участвовать в жизни детского сада.
5. Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям.
6. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.
7. Воспитывать уважительное отношение к врачам.

***Первая младшая группа***

**Понедельник: "День чистюль"**

**Утро.**

- Рассказ о неделе здоровья и ее девизе:

«В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет

Вот и весь секрет»

- Встреча с доктором Айболитом.

***Цель:*** формировать представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни.

-Дид. игра:"Фонтанчики.”

***Цель:***учить ребенка полоскать рот.

- игра-беседа, посвященная закреплению знаний о личной гигиене "Путешествие в страну Здоровья".

**Прогулка.** Игры с бегом: "Самолеты"; игры с прыжками: "Зайцы и волк"; игры с бросанием и ловлей - "Брось - поймай", на ориентировку "Кто ушел?"

**Вторая пол. Дня.**

- Гимнастика в постели

- Физкультурное занятие с валеологической направленностью "Чем мы слышим"

*(Картушина стр.78)*

**Вторник: "Я и дома и в саду с физкультурою дружу"**

**Утро.**

Игровые упражнения:

- Пролезание через валик, соблюдая последовательность движений

- Рассказывание воспитателем произведения С. Маршака "Мойдодыр".

**Прогулка:**

- самостоятельная двигательная деятельность

**Вторая пол. Дня.**

- Гимнастика в постели

- Художественное творчество (лепка) «Витамины в баночке».

- Лазание по гимнастической лестнице

**Среда: "В сказку за здоровьем"**

**Утро.**

- Разучивание пальчиковой гимнастики "Наши пальцы дружно в ряд"

*(Картушина стр.14)*.

- Дид. Игра: "Носики - курносики"

***Цель:*** учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком

**Прогулка:**

"Цветные автомобили", "Птички летают", "Котята и щенята", "Сбей кубик".

**Вторая пол. Дня.**

- Гимнастика в постели

- Художественное творчество (рисование) «Витамины в баночке».

- Беседа с родителями – консультация об использовании различных упражнений для развития мелкой моторики рук.

**Четверг: "Вместе весело шагать"**

**Утро.**

- Хоровод, игра по желанию детей; дыхательное упражнение "Сдуй листочек".

- Дид. Игра: "Делаем прическу"

***Цель:*** учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху - вниз.

**Прогулка.**

- "Сбей кеглю", "Найди свой цвет", "Обезьянки".

**Вторая пол. Дня.**

- Гимнастика в постели

- Прокатывание большого мяча в парах

**Пятница: "В здоровом теле - здоровый смех!"**

**Утро.**

- Рассматривание иллюстраций о здоровье

- Дид. Игра: «Вымой кукле руки»

***Цель:*** создать у детей положительное отношение к мытью рук, объяснить его необходимость и значение.

**Прогулка:** "По ровненькой дорожке", "Бегите к флажку", "Попади в круг".

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Физкультурное занятие - "Быстрые ноги, ловкие руки"

**Ежедневно:**  артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, утренняя гимнастика, полоскание рта после приёма пищи, гимнастика после сна, ходьба по корригирующим дорожкам, физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности, подвижные игры и игры малой подвижности на свежем воздухе.

**Итог:**

- Поделиться опытом через выставление материала на сайт ДОУ.

**План мероприятий, посвященный Неделе здоровья.**

**Цели:**

**1**.Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**2.**Развивать креативность, творческую активность детей.

**3.**Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.

**4.**Развивать желание у детей активно участвовать в жизни детского сада.

**5.**Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям.

**6.**Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.

**7**.Воспитывать уважительное отношение к врачам.

***Вторая младшая группа***

**Понедельник: "День чистюль"**

**Утро.**

- Рассказ о недели здоровья и ее девизе:

«В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет

Вот и весь секрет»

- Встреча с доктором Айболитом.

***Цель:*** формировать представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни.

- игра-беседа, посвященная закреплению знаний о личной гигиене "Путешествие в страну Здоровья".

**Прогулка.**П/игры с бегом: "Лохматый пёс"; игры с прыжками: "Зайцы и волк"; игры с бросанием и ловлей - "Брось - поймай", на ориентировку "Кто ушел?"

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Дид. игра:"Сделаем лодочки"

***Цель:*** учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

**Вторник: "Я и дома и в саду с физкультурою дружу"**

**Утро.**

Игровые упражнения:

- Дыхательная гимнастика «Часики»

- Прыжки на двух ногах вверх до предмета

- Физкультурное занятие с валеологической направленностью "Чем мы слышим"

*(Картушина стр.78)*

**Прогулка.**

- Путешествие по территории детского сада с преодолением препятствий: перешагивание ямок, огибание луж, ходьба по бровкам

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Игровое задание: «Достань мяч в сетке»

- Рассказывание воспитателем произведения С. Маршака "Мойдодыр".

**Среда: "В сказку за здоровьем"**

**Утро.**

- Разучивание пальчиковой гимнастики "Наши пальцы дружно в ряд"

*(Картушина стр.14)*.

- Художественное творчество (аппликация) «Витамины в баночке».

**Прогулка.**

П\игры: "Цветные автомобили", "Птички летают", "Котята и щенята", "Сбей кубик".

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Самомассаж ладоней (растирание ладоней друг о друга)

- Дид. Игра: "Кукла заболела"

***Цель:*** учить ребенка пользоваться носовым платком.

- Физкультурное развлечение "Мой веселый звонкий мяч".

- Беседа с родителями – консультация об использовании естественных препятствий для развития движений и ловкости детей.

**Четверг: "Вместе весело шагать"**

**Утро.**

- Хоровод, игра по желанию детей; дыхательное упражнение "Сдуй листочек".

- Физ. Минутка «Замри»

- Художественное творчество (рисование) «Витамины в баночке».

- Физкультурное занятие - "Быстрые ноги, ловкие руки".

**Прогулка.**

- П/игра "Береги предмет", "С кочки на кочку"

- Ходьба с преодолением естественных препятствий (перешагивание веток, огибание луж)

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками

- Самомассаж ручными массажёрами

**Пятница: "В здоровом теле - здоровый смех!"**

**Утро.**

- Рассматривание иллюстраций о здоровье

- Чтение худ.литературы А. Барто «Зарядка», «Девочка чумазая»

- Дид. Игра «Вымой кукле руки»

***Цель:*** создать у детей положительное отношение к мытью рук, объяснить его необходимость и значение.

- Ходьба между двумя палками (расстояние20 см., руки на поясе)

**Прогулка.**

- П\игра "По ровненькой дорожке", "Бегите к флажку", "Попади в круг".

- Лазание по «лианам» на 3-4 рейки гимнастической лестницы

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Художественное творчество (лепка) «Витамины в баночке».

- Прыжки в длину с места.

**Ежедневно:**  артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, ходьба по корригирующим дорожкам, физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности, полоскание ротовой полости после приема пищи, подвижные игры и игры малой подвижности на свежем воздухе.

**Итог:**

- Поделиться опытом через выставление материала на сайт ДОУ.

**План мероприятий, посвященный Неделе здоровья.**

**Цели:**

1. Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
2. Развивать креативность, творческую активность детей.
3. Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
4. Развивать желание у детей активно участвовать в жизни детского сада.
5. Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям.
6. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.
7. Воспитывать уважительное отношение к врачам.

***Средняя группа***

**Понедельник: "День чистюль"**

**Утро.**

**-** Чтение худ.литературы А. Барто «Зарядка», «Девочка чумазая»

- Дид. игра-аттракцион "Вымой чисто руки товарищу"

- Организация трудовой деятельности "Красиво и правильно сервируем стол".

- Физкультурное занятие «Здоровячки».

**Прогулка.**

- Игры с бегом: "Быстро возьми, быстро положи"

- Игры с прыжками: "Лягушки и цапли"

- Игры с бросанием и ловлей - "Кого назвали - тот и ловит".

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Пальчиковая гимнастика

- Вечер народных подвижных игр: "Ловишка в кругу", "Черное - белое", и др.

**Вторник: "Я и дома и в саду с физкультурою дружу"**

**Утро.**

- Конкурс на звание "Самый чистый и опрятный".

- Разучивание дыхательного упражнения "Радуга - обними меня", выполнение точечного массажа.

- Беседа « Где живут витамины»

**Прогулка.**

- Уборка территории участка.

- Игры по плану воспитателя.

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Упражнение «До какой игрушки добросишь набивной мяч»

- Дид. игра "Спортивное лото"

- Дид. игра "Оденемся на прогулку"

***Цель:*** учить ребенка одеваться, правильно соотносить предмет одежды с частью тела, застегивать одежду с помощью застежки -липучки.

**Среда: "В сказку за здоровьем"**

**Утро.**

**-** Художественное творчество (рисование) «Мой любимый спортивный снаряд»

- Беседа на тему "Моя семья и физкультура"

- Разучивание игры "Станьте прямо".

- Разучивание речовок, песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок.

- Художественное творчество (лепка) «Полезные овощи и фрукты»

**Прогулка.**

- П\ игра - "Кто быстрей", "Хитрая лиса", "У Маланьи ", "Сбей кеглю", "Прятки".

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

-Встреча с доктором Айболитом -театральное представление (формирование гигиенических навыков).

- Беседа с родителями - консультация "Красивая осанка - залог здоровья".

**Четверг: "Вместе весело шагать"**

**Утро.**

- Оздоровительный бег в физкультурном зале, дыхательная гимнастика и самомассаж шейного и грудного отдела.

- Художественное творчество (рисование) «Мы со спортом крепко дружим».

- Физкультурный праздник "Мама, папа, я – здоровая и спортивная семья!"

(Приложение 1)

**Прогулка.**

- Ходьба вокруг детского сада разными способами в парах (прямой приставной шаг, боковой приставной шаг, ходьба с высоким подниманием бедра и т.д.)

- П/игра – «Птички и кошка»

- Бег на скорость со старта (10 м.)

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Игры с пособиями по желанию детей

- Чтение глав из книги "Как стать Неболейкой".

- Сюжетно-ролевая игра « Аптека», «Поликлиника».

**Пятница: "В здоровом теле - здоровый смех!"**

**Утро.**

-Беседа об Олимпийских играх, рассматривание иллюстраций с изображением летних видов спорта.

- Выставка детских рисунков: «Мы со спортом крепко дружим».

**Прогулка.**

- П/игры - "Кролики", "По ровненькой дорожке", "Бегите к флажку", "Попади в круг".

- Коллективные игры "Один за всех и все за одного".

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Дидактические игры: "Угадай вид спорта", "Спортивное домино"

- Настольные игры: "Футбол", "Шашки".

- Дид. игра - "Обед у кукол"

***Цель:*** формировать интерес к самостоятельным действиям при накрывании стола к обеду.

**Ежедневно:**  артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, утренняя гимнастика на свежем воздухе, гимнастика после сна, ходьба по корригирующим дорожкам, физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности, полоскание ротовой полости после приема пищи, подвижные игры и игры малой подвижности на свежем воздухе.

**Итог:**

- Поделиться опытом через выставление материала на сайт ДОУ.

- Выставка детских рисунков « Мы со спортом крепко дружим».

**План мероприятий, посвященный Неделе здоровья.**

**Цели:**

1. Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
2. Развивать креативность, творческую активность детей.
3. Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
4. Развивать желание у детей активно участвовать в жизни детского сада.
5. Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям.
6. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.
7. Воспитывать уважительное отношение к врачам.

***Старшая группа***

**Понедельник: "День чистюль"**

**Утро.**

- Беседа «Чистота – залог здоровья»

- Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С.Михалков«Про мимозу», И.Семёнов « Как стать Неболейкой», К.Чуковский «Мойдодыр»

- Дид. игра «Туалетные принадлежности», «Чем можно поделиться»

- Организация трудовой деятельности "Красиво сервируем стол".

**Прогулка.**

- Игры с бегом: "Ловишки парами"; игры с прыжками: "Лягушки и цапли"; игры с бросанием и ловлей - "Охотники и обезьяны".

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Вечер народных подвижных игр: "Пирог", "Волк во рву", и др.

**Вторник: "Я и дома и в саду с физкультурою дружу"**

**Утро.**

- Конкурс на звание "Самый чистый и опрятный".

###### - Разучивание дыхательного упражнения "Самолёт",массаж шейных позвонков

###### игра "Буратино"

- Беседа « Если хочешь быть здоровым».

**Прогулка.** Уборка территории участка. Игры по плану воспитателя.

**Вторая пол.дня**.

- Гимнастика в постели

- Дид. игра: «Готовим обед для кукол»

***Цель:*** учить различать продукты питания (мясо, рыба, творог, овощи, фрукты и т.д.), определять, из чего приготовлены блюда, из скольких блюд состоит обед, закрепление навыка дифференциации по назначению кухонной и столовой посуды.

- Дид. игра "Спортивное лото",

- Чтение: К. Чуковский «Федорино горе».

**Среда: "В сказку за здоровьем"**

**Утро.**

- Игровые дыхательные упражнения

-Беседа «Почему нужно много двигаться?» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе)

- Разучивание считалок, песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок.

- Физ. Минутка «Часы»

- Художественное творчество (рисование): "Мы со спортом крепко дружим".

**Прогулка.**

- Подвижные игры малой и большой подвижности: «Мяч водящему», «Затейники» , «Третий лишний» и т.д.

- Двигательная деятельность:«День мяча»

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Встреча с доктором Айболитом - театральное представление (тема:«Формирование гигиенических навыков»).

- Беседа с родителями - консультация "Красивая осанка - залог здоровья" (знакомство с упражнениями для формирования правильной осанки).

**Четверг: "Вместе весело шагать"**

**Утро.**

- Оздоровительный бег в музыкальном зале, дыхательная гимнастика и самомассаж шейного и грудного отдела.

- Беседа «Моё тело».

- Физкультурный праздник "Мама, папа, я – здоровая и спортивная семья!"

(Приложение 1)

**Прогулка.**

- Народные игры, игры-забавы, игры-аттракционы

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Игровой самомассаж стоп

- Чтение глав из книги "Как стать Неболейкой".

- Сюжетно-ролевая игра « Аптека», «Поликлиника»

**Пятница: "В здоровом теле - здоровый смех!"**

**Утро.**

- Гимнастика для глаз

- Чтение: Г.Зайцев «Приятного аппетита»,« Крепкие, крепкие зубы», А. Анпилов «Зубки заболели»

- Игровые упр. «Пингвин» - прыжки с зажатым между коленей мячом, ходьба выпадами вдоль «ручья»

**Прогулка.**

- Игровые эстафеты: «Кто быстрее?», «Меткий стрелок», «Кузнечики», «Вагончики»

**Вторая пол.дня.**

- Открытый просмотр гимнастики пробуждения, закаливания

- Словесная игра « Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»

- Дид. игры: "Угадай вид спорта", "Спортивное домино"

- Настольные игры: "Футбол", "Шашки".

**Ежедневно:**  артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, утренняя гимнастика на свежем воздухе, гимнастика после сна, ходьба по корригирующим дорожкам, физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности, полоскание ротовой полости после приема пищи, подвижные игры и игры малой подвижности на свежем воздухе.

**Итог:**

- Поделиться опытом через выставление материала на сайт ДОУ.

- Выставка детских рисунков « Мы со спортом крепко дружим».

**План мероприятий, посвященный Неделе здоровья.**

**Цели:**

1. Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
2. Развивать креативность, творческую активность детей.
3. Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
4. Развивать желание у детей активно участвовать в жизни детского сада.
5. Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям.
6. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.
7. Воспитывать уважительное отношение к врачам.

***Подготовительная группа***

**Понедельник: "День чистюль"**

**Утро.**

- Беседа «Чистота – залог здоровья»

- Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С.Михалков«Про мимозу», И.Семёнов « Как стать Неболейкой»,К.Чуковский «Мойдодыр»

- Дид. игра «Туалетные принадлежности», «Чем можно поделиться»

- Организация трудовой деятельности "Красиво сервируем стол".

**Прогулка.**

- Игры с бегом: "Пограничники и парашютисты"; «Третий лишний», игры с прыжками: "Лиса в курятнике"; игры с бросанием - "Мячик кверху".

- Сюжетно- ролевая игра: «Физкультурное занятие»

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели, самомассаж

- Вечер народных подвижных игр: "Пирог", "Волк во рву", и др.

- Хороводная игра «Колпачок» *(В.М. Петров «Летние праздники, игры и забавы» стр. 122)*

-Дид. игра "Вымой посуду"

Цель: формировать у ребенка самостоятельные действия: учить мыть посуду.

**Вторник: "Я и дома и в саду с физкультурою дружу"**

**Утро.**

- Игровые дыхательные упражнения

-Беседа «Почему нужно много двигаться?» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе)

- Разучивание считалок, песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок.

- Физ. Минутка «Часы»

- Художественное творчество (рисование): "Мы со спортом крепко дружим ".

**Прогулка.**

- Подвижные игры малой и большой подвижности: «Мяч водящему», «Затейники», «Третий лишний» и т.д.

- Двигательная деятельность:«День мяча»

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Встреча с доктором Айболитом - театральное представление (тема:«Формирование гигиенических навыков»).

- Беседа с родителями - консультация "Красивая осанка - залог здоровья" (знакомство с упражнениями для формирования правильной осанки).

**Среда: "В сказку за здоровьем"**

**Утро.**

- Конкурс на звание "Самый чистый и опрятный".

###### - Разучивание дыхательного упражнения "Самолёт",массаж шейных позвонков

###### игра "Буратино".

###### - Рассматривание портретов людей разной внешности.

###### - Беседа «Полезная пища».

- Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы».

- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила».

###### - Сюжетное физкультурное занятие «Путешествие в сказку».

**Прогулка.**Уборка территории участка.

Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».

**Вторая пол.дня**.

- Гимнастика в постели

- Дид. игра: «Готовим обед для кукол»

***Цель:*** учить различать продукты питания (мясо, рыба, творог, овощи, фрукты и т.д.), определять, из чего приготовлены блюда, из скольких блюд состоит обед, закрепление навыка дифференциации по назначению кухонной и столовой посуды.

- Театрализация для детей младшего возраста стиха-пьесы «О пользе витаминов».

- Загадки об овощах и фруктах.

**Четверг: "Вместе весело шагать"**

**Утро.**

- Оздоровительный бег в музыкальном зале, дыхательная гимнастика и самомассаж шейного и грудного отдела.

- Беседа «Моё тело».

- Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».

- Загадывание загадок про части тела.

- Д/и «Зеркало», «Фоторобот».

- Физкультурный праздник "Мама, папа, я –здоровая и спортивная семья!"

(Приложение 1)

**Прогулка.**

- Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»

- Народные игры, игры-забавы, игры-аттракционы

- Прыжки через скакалку

**Вторая пол.дня.**

- Гимнастика в постели

- Игровой самомассаж стоп

- Чтение глав из книги "Как стать Неболейкой".

- Сюжетно-ролевая игра « Аптека», «Поликлиника».

**Пятница: "В здоровом теле - здоровый смех!"**

**Утро.**

- Гимнастика для глаз

- Чтение: Г.Зайцев «Приятного аппетита», « Крепкие, крепкие зубы», А. Анпилов «Зубки заболели»

- Беседа о чистке зубов *(Т.Г. Карепова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» стр. 70)*

- Игровые упр. «Пингвин» - прыжки с зажатым между коленей мячом, ходьба выпадами вдоль «ручья».

**Прогулка.**

- Игровые эстафеты: «Кто быстрее?», «Меткий стрелок», «Кузнечики», «Вагончики»

- Подвижная игра «Футбол».

**Вторая пол.дня.**

- Открытый просмотр гимнастики пробуждения, закаливания

- Словесная игра « Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем».

- Дид. игры: "Угадай вид спорта", "Спортивное домино".

- Настольные игры: "Футбол", "Шашки".

**Ежедневно:**  артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, утренняя гимнастика на свежем воздухе, гимнастика после сна, ходьба по корригирующим дорожкам, физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности, полоскание ротовой полости после приема пищи, подвижные игры и игры малой подвижности на свежем воздухе.

**Итог:**

- Поделиться опытом через выставление материала на сайт ДОУ.

- Выставка детских рисунков « Мы со спортом крепко дружим».

**Стихотворная пьеса « О пользе витаминов»**

**(действующие лица:Ведущий, Грипп, Чеснок, Яблоко, Абрикос, Лимон, Виноград)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ведущий:** Дети, будьте осторожны!  Заболеть сейчас возможно:  Полны ярости и злобы  Окружают нас микробы.  Свора целая бахилл  Поджидает тех, кто хил.  Гриппа вирусы дежурят  Свои жертвы караулят.!  Если время не терять-  Витамины пронимать-  Эта дикая орда  Не страшна нам никогда!  **(появляется Грипп)**  **Грипп:** Мне пора уж подкрепиться!  Так в кого же мне внедриться?  -Кто меня здесь дожидался,-  С витаминами не знался?  **Ведущий:** Объявляется тревога!  Нам уже нужна подмога!  Вызывайте витамины  Пусть болезням ставят мины!  **Грипп**: Ну зачем же этак злиться?  Мне лишь дайте поселиться  Хорошо и мне и вам-  Я без дров вам жар поддам!  **Ведущий:** Ни за что и никогда!  Витамины, все сюда!  **(входят фрукты и чеснок)**  Ну наваливайтесь дружно,  Вирус гриппа выгнать нужно!  **Грипп:** Ох, уж этот злой чеснок-  Для меня, что вилы в бок!  Остальные тоже злюки  Брать придётся ноги в руки!  Хоть от вас сейчас сбегу,  Жить без пищи не смогу!  А пока я не погиб,  Превращусь-ка в «птичий грипп»  **Ведущий:** Вот наглядная картина:  Грипп боится витаминов!  И от всех других болезней  Витамин всего полезней!  Чтобы быть всегда здоровым  И румяным и весёлым  Потребляй из магазинов  Все пятнадцать витаминов!  **(обращается к Яблоку)**  Ну-ка, Яблочко, скажи нам  В тебе сколько витаминов?  Яблоко: Если будешь мной питаться-  То узнаешь про двенадцать:  Выбирай на вкус и цвет-  Проживёшь до сотни лет. | **Ведущий: *(обращается к Абрикосу)***  А скажи нам, Абрикос,  Отчего ты так подрос?  **Абрикос:*(высокого роста)***  Во мне главный витамин-  Всем известный каротин.  Он любому очень просто  Без проблем добавит роста.  **Ведущий:*(обращается к Лимону)***  Ну, а ты Лимон, что скажешь,  Удаль как свою покажешь?  **Лимон:** У меня ответ один:  «С»- мой главный витамин.  Со мной будете дружить  Без цинги вам жизнь прожить!  **Ведущий:*(обращается к винограду)***  А теперь я очень рад  Слушать сочный Виноград!  Есть в тебе ли витамины?  Расскажи чем ты богат?  **Виноград:**  Есть полезная глюкоза,  Витамины «В» да «С».  Виноградный сок с мороза  Даст румянец на лице!  **Ведущий :*(обращается к Чесноку)***  Вы уж видели, ребята,  Появился лишь Чеснок,  Всеми нами распроклятый-  Грипп пустился наутёк!  Что же ты ему сказал,  Чем так сильно испугал?  **Чеснок**: Ничего не говорил,  Фитонциды лишь пустил,  Будто стрелы – невидимки,  Гриппа сразу след простыл!  Но не только фитонциды  Испускать умею я,  Витамины разных видов  Щедро вам дарю, друзья.  Вы всегда мои найдёте  В колбасе и в холодце,  И в салатах и в котлете-  Витамины «В» и «С».  **Ведущий**: Нам сегодня преподали  Замечательный урок:  Витаминов часть узнали,  И какой от них нам прок,  Что найдём мы их в продуктах,  Роль которых так важна:  Ешьте овощи и фрукты-  Хворь любая не страшна! |

*Приложение3.*

**Спортивное развлечение**

**«Путешествие в сказку»**

**по мотивам сказок К.Чуковского**

(для детей старшего дошкольного возраста)

***Задачи***:

Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека; устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитывать интерес детей к произведениям К. Чуковского.

Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.

***Оборудование:***

Фонограммы песен «В мире много сказок», «Если хочешь быть здоров». Костюмы для взрослых –Мойдодыр и Айболит.

Для эстафет: 6 обручей, 4 ведра, 2 пластиковых стакана, игрушечная посуда – 6 шт., поролоновые мячи для игры, 2 корзины, кубики – для судей, ориентиры.

***Ход.***

Дети входят в зал под звучание песни «В мире много сказок» и строятся по периметру зала.

**Вед**.: Все мы любим сказки - и дети, и взрослые. Со сказками у нас связаны самые добрые воспоминания. Смелость, ловкость, смекалку, быстроту, силу проявляют герои разных сказок. Ребята, подскажите мне, кто придумывает сказки? Назовите мне, каких писателей – сказочников вы знаете?

(ответы детей).

Сегодня в наш день здоровья, мы с вами отправимся в путешествие по сказкам К.И.Чуковского. Путешествовать вместе с нами будут две команды – команда доктора Айболита и команда Мойдодыра.

Повернулись за ведущим и пошли друг за другом, побежали , а теперь пойдем тихо – тихо –на носочках, чтобы не спугнуть сказку.

Повторяем вместе со мной шепотом :

«По щучьему велению,

по моему хотению.

Хочу очутиться в сказке К.Чуковского «Путаница».

Присели, покружились сразу в сказке очутились. (дети повторяют движения за ведущим).

Замяукали котята Ходьба по периметру зала на средних

четвереньках,

Надоело нам мяукать.прогибая спину (имитируя ходьбу кошечки).

Мы хотим, как поросята,

Хрюкать.

А за ними и утята: Ходьба утиным шагом (на корточках)

Не желаем больше крякать,

Мы хотим, как лягушата,

Квакать. Дети выполняют прыжки с продвижением

вперед из положения сидя на корточках.

Свинки замяукали: Ходьба на высоких четвереньках,

Мяу-мяу! имитируя ходьбу свинок.

Кошечки захрюкали. Ходьба «кошечки».

Хрю- хрю- хрю.

Уточки заквакали: «Утиный шаг».

Ква- ква- ква.

Курочки закрякали: Ходьба с подниманием и опусканием рук,

Кря-кря-кря, согнутых в локтях .

Воробышек прискакал Прыгают с продвижением вперед как Коровой замычал : воробьи.

Му-у-у.

Прибежал медведь Дети, бегут по кругу, изображая медведя.

И давай реветь;

Ку-ка-ре-ку.

Дети выполняют движения по ходу, подражая сказочным персонажам.

(Заходит чумазый ребенок, садится на мягкий модуль, плачет).

**Вед.**: Мальчик, ты почему плачешь?

Мальчик:

Одеяло убежало,

Улетела простыня,

И подушка, как лягушка,

Ускакала от меня.

**Вед.**: Ребята, как вы думаете, из какой сказки этот неряха?

Как можно помочь мальчику?

(ответы детей).

**Вед**.: Наши ребята каждый день делают зарядку, умываются, моют руки и поэтому вещи от них никогда не убегают, и они - веселые, сильные и здоровые. Сейчас они тебя покажут, как они тренируются. К нам в гости сегодня пришли –Доктор Айболит и Мойдодыр.(заходят доктор Айболит и Мойдодыр, здороваются с ребятами ,чумазый мальчик прячется за ведущего- «Боюсь Мойдодыра!».)

Не нужно их бояться, они добрые.веселые и сегодня будут судить спортивные соревнования. Судьи занимают свои места.

Команды построились для соревнований.

**Вед**.( обращаясь к грязнуле): « Посмотри, как наши ребята весело принимают душ.»

1.Эстафета «Прими душ» .

Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику. Выигравшая команда получает кубик в корзину.

Грязнуля: Как здорово, мне понравилось, я тоже побежал умываться. (убегает).

**Вед.:**

Муха, муха –цокотуха,

Позолоченное брюхо.

Муха по полю пошла,

Муха денежку нашла.

Пошла муха на базар и купила самовар!.

2.Эстафета. «Принеси воду для самовара».

Ребенок бежит с пустым стаканом до ведра с водой, набирает воду и бежит назад, выливает воду в пустое ведро и передает стакан следующему игроку.

Выигрывает команда, которая набрала больше воды.

**Вед.:**

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними раки на хромой собаке.

Волки на кобыле,

Львы в автомобиле.

Едут и смеются,

Пряники жуют.

Вдруг из подворотни,

Страшный великан-

Жирный и усатый - таракан.

3.Эстафета. «Пробеги тараканчиком».

Ребенок бежит на четвереньках спиной вперед, животом вверх (опираясь на руки и ноги).

**Вед.:**

Тут Федорины коты,

Расфуфырили хвосты,

И помчались во всю прыть,

Чтоб посуду воротить.

Из какой это сказки?

4.Эстафета «Собери посуду». (челночный бег)

Первый ребенок бежит с одним предметом посуды, кладет в обруч и возвращается за вторым, а потом и за третьим. Второй ребенок также по одному собирает.

Судьи –Мойдодыр и Айболит, подсчитывают кубики и подводят результаты соревнований.

**Вед.:** Маленькие дети!

Ни за что на свете.

Не ходите, дети

В Африку гулять.

В Африке – акулы,

В Африке – гориллы,

В Африке большие злые крокодилы.

Будут вас кусать,

Бить и обижать.

Не ходите дети,

В Африку гулять

В Африке - разбойник,

В Африке – злодей.

В Африке ужасныйБармалей.

Подвижная игра « Бармалей».

Дети идут по кругу, держась за руки, проговаривая слова:

В лесу-лесочке,

Средь зеленых дубочков,

Звери гуляли,

опасности не знали.

Ай, Бармалей идет,

Он в неволю нас возьмет.

Звери убегайте!

В центре стоит «Бармалей», перед ним корзина с поролоновыми мячами. На окончание слов он старается попасть мячом в ребят, в кого попал, идет к шведской стенке, где стоит Айболит. Он дает задание:

- Повисеть, считая до 10.

- Сделать уголок.

- Сделать птичку…. После чего звери опять вступают в игру.

**Вед**.: Ребята, понравилось вам путешествовать по сказкам К.Чуковского?.

А сейчас с вами хочет поиграть Мойдодыр.

Мойдодыр загадывает детям загадки:

Чтобы тело чище было,

нужен нам кусочек…(мыла).

От простой воды и мыла

У микробов тает…(сила).

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам

А зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(расческа)

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

кто тогда наш первый друг.

Снимет грязь с лица и рук?

(вода)

Берега гад озером,

Словно снег, белеют.

Захочу – и озеро

Сразу обмелеет.

(ванна)

Правильно, ребята! И вода, и мыло, и расческа помогают нам быть чистыми. А где чистота, там здоровье!

Отгадайте еще одну загадку:

Кто в дни болезней

Всех полезней?

(доктор).

Звучит музыка для викторины здоровья , выходит доктор Айболит.

Вопросы для викторины здоровья.

* Что нужно делать, чтобы никогда не болели зубы?
* Что нужно делать, чтобы не болел живот?
* Что нужно делать, чтобы не простужаться?
* Что нужно делать, чтобы всегда быть стройным?
* Что вы делаете, чтобы быть стройными и здоровыми?
* Кто знает рецепт, как быть сильным, красивым, здоровым, веселым?
* Кто может вспомнить и рассказать о том, что делает фигуру стройной и наоборот?
* Почему нужно есть овощи и фрукты?
* Как нужно ухаживать за зубами?
* Что нужно для того, чтобы чистить зубы?
* Какие зубные пасты вы знаете?
* Что нужно есть, чтобы зубы были крепкие и здоровые?
* Как нужно мыть огурец или яблоко?/теплой водой, затем полоскать проточной/.

Игра: «Много – мало». Я буду называть продукты, а вы говорите много, мало: овощи/много/, конфеты/мало/, фрукты/много/, шоколад/мало/, соки/много/, пирожное/мало/,пирожки/мало/.

Мойдодыр:

Запомнить нужно навсегда-

Залог здоровья – чистота!

Доктор Айболит : Мы сегодня с вами путешествовали по сказкам К. Чуковского и вместе с этим – вспомнили и показали всем, что нужно делать, чтобы быть здоровым, сильным, красивым – следить за чистотой.заниматься спортом, есть фрукты. овощи…

(Прощаются с детьми и уходят).