**День здоровья «Зиму встречаем – здоровье добываем!»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни; создание устойчивой мотивации и интереса детей к физкультурным развлечениям с помощью элементов театрализации

**Действующие лица:** Снеговик, Баба Яга, Мойдодыр, мальчик Митяй.

**Атрибуты:** санки, гимнастические палки, лопаты для снега, костюмы героев, кегли, флажки, предметы личной гигиены

**I. Первая половина дня**

**1. Утренняя гимнастика**

**Воспитатель:** Сегодня мы отправимся в зоопарк. Там зверюшки и птицы любят заниматься аэробикой. Вот как они это делают.

1. "Идём в зоопарк". Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.

2. "Медведь чешет спину об дерево". Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.

3. "Обезьяны срывают бананы с веток". Поднимание на носки, руки вверх попеременно.

4. "Ёжик проверяет свои запасы". Вращение кистями рук, руки в стороны. Прогиб спины.

5. "Большой жираф покачивает своей длинной шеей". Руки вверху в замке.

6. "Хищная пантера потягивается на солнышке". Прогиб, руки в замке  вверху.

7. "Летят дикие лебеди". Наклоны вперёд, руки в стороны.

8. "Маленькая пони показывает цирковые номера".  Поочерёдное поднимание правой и левой ноги, стоя на четвереньках.

9. "Выскочили лягушата". Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

10."Лисички бегают". Бег по кругу.

11. Релаксация

**2. Праздник чистоты и здоровья**

**Цель:** способствовать созданию эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- доведение до сознания детей  необходимости и важности  соблюдения культурно-гигиенических навыков;

- формирование  привычки следить за своим внешним видом;

- воспитание интереса к физической культуре.

Ведущий: Как вы думаете, ребята, с чего мы должны начинать свой день?

*(Ответы детей)*

**Ведущий:**

Правильно, с зарядки!

Своё здоровье укреплять,

Зарядку делать, закалять

Нервы, сердце, тело

Иначе плохо  дело!

Даже зверята в школе лесной

Делать зарядку считают простой

И весёлой работой.

**Ведущий:**

Трезвонят все будильники:

"Митяй, вставать пора!"

А он храпит, как миленький

До десяти утра.

Потом он просыпается,

Потом встает Митяй

И начинает каяться

*(Входит мальчик, одет неряшливо, грязный, лохматый, потягивается)*

**Митяй:**

Я лодырь! Я лентяй!

Другие дети учатся

Я сплю до десяти

Что из меня получится?

Таким нельзя расти!

**Ведущий:** Посмотрите, ребята, мальчик и правда не очень хорошо выглядит. А вы не хотите такими быть. Как же ему поможем?  Какие советы можно дать Митяю? (Дети дают свои советы)

**Ведущий:**

Так в народе говорится

В ванную лети, как птица!

Умывайся, обливайся,

За зарядку принимайся!

*(Митяй встает вместе с детьми.  Делает кое-как, затем отходит в сторону и садится).*

**Ведущий**: Митяй, ты же хотел исправиться, что же ты не делаешь зарядку? Посмотри на наших детей, какие они бодрые, ловкие, весёлые!

**Митяй:**

Не хочу я умываться!

Не могу я наклоняться!

Что-то весь я заболел -

С вечера я ничего не ел.

*(Подходит к накрытому столу, тянется за бутербродом)*

*(Появляется Мойдодыр)*

**Мойдодыр:**

Стой! У нас закон такой,

Прежде руки ты помой!

А потом садись за стол!

Будем мыть сейчас тебя,

Где же вы, мои друзья!

*(Входит мыло, зубная паста и мочалка)*

Вас приветствую, ребята,

Я знаком вам аж до дыр

Умывальников начальник

И мочалок командир.

**Ведущий**:  Мы помним о тебе, Мойдодыр, и о твоих помощниках тоже. Среди наших детей нет  нерях и грязнуль. Они не забывают, что надо расти крепкими и здоровыми.

**Мойдодыр**: Сейчас узнаем, хорошо ли вы знакомы с правилами чистоты.

**Митяй:**Я знаком! Я все правильно делаю! (Пятится к выходу)

**Мойдодыр**: (останавливает его) Постой, мы еще не решили, что с тобой делать. Я вам загадаю загадки и послушаю, как вы умеете отгадывать.

1. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней.

Чем у волков и медведей (Расчёска)

2. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло)

3. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала (Мочалка)

4. Хвостик из кисти,

А на спинке - щетинка (Зубная щётка)

5. Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь  меня (Полотенце)

6. Что дороже денег (Здоровье)

*(Митяй все загадки отгадывает неправильно)*

**Мойдодыр:**

Я думаю, ребята, мы все вместе должны помочь Митяю.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам (далее все вместе)

А нечистым трубочистам

Стыд и срам!

*(Мыло, мочалка, зубная паста подходят к Митяю и начинают его мыть)*

**Мыло:** (намыливает)

Да здравствует мыло душистое!

А от него тело чистое!

Даже бегемотики

Моют все свои животики.

Ну а детям и подавно

Будет мыло самым главным.

**Мочало:** Моем, моем трубочиста, чисто, чисто, чисто! (Трёт мочалкой)

**Зубная паста:**

Чисти зубы, чисти зубы

По утрам и вечерам:

И тогда заметишь сам,

Что у них здоровый вид -

Ни один не заболит!

**Митяй**: Отпустите меня! Я в школу спешу!

*(Митяй убегает, помощники Мойдодыра за ним)*

**Мойдодыр:** Не переживайте, ребята, сейчас мои помощники приведут его в порядок. А уж если у них не получится, будем приглашать докторов. Все вы весёлые, чистые, быстрые! А хочу я посмотреть, какие вы меткие.

*(Проводится игра "Попади в цель". Дети делятся на две команды, побеждает команда, набравшая больше очков).*

**Мойдодыр:** А ещё силу вашу хочу проверить. Какая команда у нас лучше кашу ест, та и сильнее  будет

*(Перетягивание каната)*

**Мойдодыр:** А ещё проверю какие вы ловкие.

*(Проводится игра "Займи домик")*

**Мойдодыр:**

Быть чистым и опрятным

Приятно быть, ребята!

Даже нежный мотылёк

Чистит крылышки, дружок!

Даже птичка-невеличка-

Аккуратная сестричка

Моет носик, чистит перья...

*(Входит Митяй)*

**Мойдодыр**: Посмотрите-ка, ребята! Тот ли мальчик к нам пришел?

**Митяй:**

Чтобы быть здоровым, сильным,

Надо утром мыться с мылом,

Рано утром не лениться

На зарядку становиться!

Я всё понял, я здоров!

Нам не надо докторов!

**Мойдодыр:**

Завершилось дело миром-

Поиграйте с Мойдодыром

Я начну, а вы кончайте,

На вопросы отвечайте!

*(Отвечат : "Это я, это я, это все мои друзья")*

1. Кто из вас хранит в порядке

Книжки и тетрадки? (Ответ: "Это я...)

2. Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

3. Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей? (Ах, попались!)

4. Кто зарядки не боится,

Кто под краном любит мыться?

5. Кто из вас такой хороший

Загорать ходил в калошах? (Ах, попались!)

Весело играли, но совсем не танцевали.

Пусть гости, друзья и приятели

Исполнят танец зажигательный

*(Произвольный танец)*

**3. Физкультурное развлечение на свежем воздухе**

**Задачи:**

- совершенствование двигательных умений и навыков;

- формирование у детей положительных эмоций, активности в двигательной деятельности;

**Ведущий:**

Над землёю закружила

Вновь зима свой хоровод

Пусть здоровье, радость, силу

Зимний спорт нам принесёт.

Все мы скажем "Нет!" простуде.

Нам морозы нипочем.

Мы дружить с коньками будем,

С клюшкой, шайбой и мячом.

**Ребёнок:**

На спортивную площадку

Пригласили дети нас -

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

**Ребёнок:**

Начинаем зимний праздник:

Будут игры, будет смех,

И весёлые забавы

Приготовлены для всех.

**Ведущий:** Ребята, посмотрите - стоит  Снеговик и грустно смотрит на нас. Давайте его пригласим к нам на праздник.

**Дети:** Снеговик! Иди к нам!

*(Снеговик идет к детям)*

**Снеговик**: Я всю зиму наблюдаю, как вы гуляете, катаетесь с горки, на лыжах, очень у вас весело бывает. Сегодня я хочу повеселиться вместе с вами.

**Ведущий**: Конечно, присоединяйся. А может быть, Снеговик, ты и сам желаешь организовать с ребятами игры?

**Снеговик**: Смотрите, ребята, кто к нам ползет через сугробы?

*(Ползёт Баба-Яга)*

**Баба-Яга:** Здравствуйте, ребята! Какие вы худенькие, бледненькие. Видно спортом не занимаетесь.

**Дети:** Занимаемся!

**Снеговик:** А ты, Баба-Яга, занимаешься спортом? Мы видели, как ты ноги еле передвигала.

**Баба-Яга:** Ох, стара я стала, устала очень.

**Снеговик:** Сейчас тебе дети покажут, какие они ловкие да смелые, быстрые да умелые.

**Ведущий:** Внимание! Начинаем соревнования.

1.Чтобы здоровье ног укрепить,

Очень полезно, ребята, ходить (ходьба)

2. Будь осторожен, не столкнись с друзьями.

Начинаем ходьбу с закрытыми глазами (ходьба с закрытыми глазами)

3. Спортсмены с видом героическим

Выходят шагом гимнастическим

4. Ходить по кругу продолжаем,

Движения руками выполняем.

*Перестроение в две колонны и деление на две команды*

**Ведущий:** Снеговик, Баба-Яга, не желаете поиграть вместе с нашими детьми?

*(Баба-Яга, Снеговик становятся участниками команд,  помогают организовать детей)*

1. "Соревнование "Лошадок"

От каждой команды по два человека  везут на санках одного ребёнка. Добегают  до флажка, обегают его и возвращаются к стартовой линии. Расстояние - 15 метров.

2. "Соревнование лыжников"

Дети по очереди бегут на лыжах до флажка и обратно.

3. "Метание снежков"

Попадание снежком в цель (Побеждает команда, попавшая в цель большее количество раз)

4. "Паровоз"

Один ребёнок добегает до флажка, к нему второй и снова до флажка и обратно, затем присоединяется третий и т.д.

5. "Не урони кеглю"

Дети по очереди бегут между кеглями до флажка и назад. Уронивший кеглю очко не получает.

*Подведение итогов соревнования.*

**Баба-Яга:**Да, была я не права, вы не очень бледненькие, щёчки у вас раскраснелись. Молодцы! Порадовали вы меня.

**Снеговик:**

Любят дети зимушку - зиму. А зима за это приносит им здоровье.

Праздник весёлый удался на славу!

Думаю, всем он пришелся по нраву.

А сейчас угощенье примите по праву.

*(Угощает ребят конфетами)*

**Баба - Яга:**

Прощайте, прощайте!

Все счастливы будьте,

Здоровы послушны,

**II. Вторая половина дня**

Укреплению здоровья детей способствует закаливание воздухом и водой. Закаливание воздухом включает в себя воздушные процедуры после сна, умывание прохладной водой, дыхательную гимнастику.

**1. Дыхательная  гимнастика после дневного сна**

1. И.п.: лёжа. Дышите спокойно, тихо, плавно.

Сделать медленный вдох через нос, пауза (насколько возможно), затем плавный выдох через нос (5 раз)

2. "Воздушный шар"

И.п.: лёжа на спине, туловище расслаблено, ладони на животе.

Сделать плавный вдох, живот медленно поднимается вверх  и раздувается, медленный и плавный выдох, живот медленно втягивается (5 раз)

3. "Ветер"

И.п.: лёжа, туловище расслаблено.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку. Задержать дыхание на 3-4 секунды, сквозь жатые  губы с силой выпустить воздух.(5 раз)

4. "Подыши одной ноздрёй"

И.п.: сидя, туловище не напряжено.

Правую ноздрю закрыть пальцем, левой ноздрёй сделать продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, выдох. Закрыть левую ноздрю, правой ноздрёй  сделать продолжительный вдох, открыть левую ноздрю сделать продолжительный выдох.(3 раза)

5. "Радуга, обними меня"

И.п. стоя.

Сделать полный вдох носом, с разведением рук в стороны, задержать дыхание на 4-5 сек., сквозь зажатые зубы выпустить воздух, произнося звук "с", руки скрестить перед грудью, как бы обнимая себя.(3-4 раза)

Воздушные ванны.

**2. Беседа "Здоровый образ жизни - основа здоровья и долголетия"**

**Цель:** формировать представления  детей об образе жизни человека, режимных моментах, организации дня, отдыхе, о зависимости от образа жизни.

**Воспитатель**: Сегодня мы с вами поговорим о сохранении крепкого здоровья и долголетия. Многие люди знают правила здорового образа жизни и соблюдают их.

Правило первое: у вас всегда должно быть хорошее настроение. Ведь даже у животных могут быть разные настроения: могут быть радостными, печальными, злыми. У людей тоже  настроение может меняться. Назовите, пожалуйста, какое может быть настроение (ответы детей). Давайте перечислим различные состояния, которые вы можете испытывать, например, в детском саду. (Раздать детям фишки красного и синего цвета).

**Воспитатель**: Сейчас я вам буду задавать вопросы, а вы в зависимости от настроения раскладывайте фишки: если вам хорошо и вы всем довольны – кладите  красную фишку в верхний ряд, а   если вам что-то не нравится -  синюю в нижний ряд.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мне хорошо | Мне плохо |  |
| - мне сейчас интересно | - мне не интересно |  |
| - я уверен в себе | - я не уверен в себе |  |
| - я радуюсь, придя в детский сад | - я огорчаюсь |  |
| - я стараюсь на занятиях | - я не стараюсь |  |
| - я не устаю | - я устаю |  |

**Воспитатель**: Давайте посчитаем, каких фишек у нас получилось больше. А если у вас плохое настроение, как его можно улучшить? (Ответы детей). А сейчас повернитесь друг к другу, улыбнитесь и скажите: "У меня все хорошо, я радуюсь вместе с вами".

Правило второе: каждый человек должен хорошо выспаться.

**Воспитатель:** Сон нужен всем и людям и животным. Как вы думаете, зачем человеку нужен сон? (Ответы детей). Во сне отдыхает наш мозг, возвращаются силы. Как вы себя чувствуете, если не выспитесь? (Ответы детей). Правильно, вам ничего не хочется делать, не хочется есть, играть, у вас плохое настроение. Но сон не всегда полезен. Как вы думаете, полезно ли долго спать? Почему? Кроме того, нужно ложиться в одно время и в одно время вставать, тогда вы будете чувствовать себя отдохнувшими, у вас будет хорошее настроение. А как вы считаете, что нельзя делать перед сном? (Ответы). (Много пить, наедаться, слушать громкую музыку, физически напрягаться, смотреть страшные фильмы)

**Воспитатель**: А как вы считаете, есть ли ещё правила здорового образа жизни? (Ответы детей)

Правило третье: следи за своими зубами.

**Воспитатель:** Расскажите, как беречь свои зубы. (Ответы детей)

Правило четвёртое: дружи с водой.

**Воспитатель**: Что это значит? (Ответы). (Необходима для закаливания, содержания в чистоте тела; нужна для правильного питания).

Правило пятое: соблюдай режим дня.

**Воспитатель:** Как вы думаете, стоит ли соблюдать режим дня и почему? (Обобщение ответов детей)

Правило шестое: правильно питаться.

Воспитатель: Как вы думаете, что значит правильно питаться? (Заслушать и обобщить ответы детей)

**Воспитатель**: О здоровье сложено много пословиц. Кто знает пословицы? (Предварительное домашнее задание детям)

- Здоров будешь - все добудешь;

- Быстрого и ловкого болезнь не достанет

Подведение итогов беседы.

**3. Подвижные игры**

**Цель:** развивать ловкость, находчивость, выносливость, чувство дружбы и взаимопомощи;

- способствовать приобретению детьми разнообразного двигательного опыта.

**Игры - эстафеты**

**"Цыплятки"**

Дети делятся на две команды. Выстраиваются у стартовой линии один за другим. Разбиваются на пары, каждая пара держится за руки. У каждой команды есть корзина. Игроки добегают  до игрушек, которые находятся на расстоянии 5-7 метров. Начинают переносить игрушки в корзину. Игрушки берут только свободными руками, не используя сцепленных рук.

**"Гусеница"**

Участники делятся на две команды, которые строятся в колонну по одному. В 8-10 метрах ставится стойка. Игроки кладут левую руку на левое плечо  впереди стоящего, а правой рукой держат его за голеностопный сустав согнутой в колене ноги. По сигналу участники прыжками на левой ноге продвигаются вперёд, сохраняя равновесие. Огибают стойку и возвращаются назад. Побеждает та команда, последний участник которой пересечёт линию старта, сохранив при этом положение "гусеницы".

**"Посадка картофеля"**

Дети делятся на две команды. У каждой команды корзина с 5-ю картофелинами. Напротив колонн, в 8-10 метрах чертятся 5 небольших кружков.

По сигналу воспитателя игроки бегут к своим кругам, раскладывают по одной картофелине в кружок и возвращаются обратно, корзинки передают следующему участнику. Те бегут, собирают картофель в корзину и возвращаются назад и т.д. Выигрывает та команда, которая первой выполнит задание.

**"Бег со связанными ногами"**

Дети становятся парами за линией старта, им связывают ноги - правую ногу одного участника и левую второго. Так со связанными ногами они должны пробежать расстояние 5 метров (например, до стула), обежать его и вернуться за линию старта.

**"Кенгуру"**

Игроки делятся на две команды и выстраиваются за чертой. Игрокам вру**ч**аются мячи, которые они зажимают между ног. По сигналу "кенгуру" прыжками  движется к кеглям, установленным на расстоянии 5 метров, огибает их с правой стороны, возвращается за линию старта, передаёт мяч следующему участнику. Если мяч выкатился, участник должен его поймать и снова продолжать прыжки.

**4. Самостоятельная двигательная активность**

Предложить детям мячи, обручи, скакалки.