**Осенний День здоровья**

Целевая аудитория: дети 3-5 лет.

**Цели мероприятия:** приобщать детей к занятиям спортом и физкультурой, развивать двигательную активность, закреплять навыки личной гигиены, расширять кругозор, повторить приметы осени

**Задачи:**

1. Помочь осознать детям необходимость бережного отношения к своему здоровью.

2. Создать положительный эмоциональный настрой. Вызвать желание заниматься совместной двигательной деятельностью.

3. Развивать умения: работать в коллективе, взаимодействовать, доводить начатое дело до конца. Развивать двигательную активность через подвижные игры, физические упражнения.

**Утренний прием детей**

Проводится на групповом участке. Воспитатель встречает детей и спрашивает :
П*устые поля,
Мокнет земля,
Дождь поливает.
Когда это бывает?*Получив ответ: ***“Осенью***“, просит каждого ребенка назвать приметы осени, известные ему.

**Утренняя зарядка *“Осень наступила...”***

Место проведения — спортивная площадка.
**1. *“Листья шуршат”***Дети идут покругу в колонне по одному обычным шагом и произносят речитатив:
*Утром мы во двор идем*—

*Листья сыплются дождем,*

*Под ногами шелестят
И летят, летят, летят...*Произнеся последние слова, дети делают глубокий вдох через нос и идут врассыпную по площадке, произнося на удлиненном выдохе звук “ш-ш-ш”, стараясь пройти при этом больше шагов. Как только воздух закончился, ребенок останавливается.
Отмечают тех детей, кто сумел сделать больше шагов на выдохе. Затем дети снова строятся в колонну и все повторяется с начала. Игровое задание входьбе проводится З раза.
2. ***“Ветер и листья”***Дети - *“осенние листья”.*По сигналу *“Ветер”*дети произвольно бегают по площадке в разных направлениях *(“ветер кружит листья в воздухе”),*по сигналу *“Ветер стих”-*быстро приседают*(“листья упали на землю”).*Игра повторяется 4-5 раз.
З. ***“Солнышко и туча”***И.п. - о.с.
1 - встать на носки, руки в стороны - вверх, пальцы врозь (это *“лучики”)*2-З - держать, улыбаясь *(“солнышко выглянуло из-за тучи”)*4- и.п.

5*-*круглый  полуприсед, руки согнуты, предплечья закрывают лицо, кисти ладонями на голову (*“*туча закрыла солнышко*”*)
6-7 - держать

8- и.п.

Повторить 3-4 раза.

4.*“****Птицы готовятся к перелету на юг****”*И.п.— стоя ноги вместе, руки в стороны
1-16 - на каждые два счета волнообразные взмахи руками
вверх-вниз, имитируя движения крыльев птиц

5.*“****Деревья сгибаются на ветру****”*И.п. — стоя ноги врозь, руки вверху
1 -наклон вправо

2-и.п.

3-4 - то же влево. Повторить 8-10 раз.

6.*“****По* *полям расстилаются туманы****”*И.п. — стоя ноги врозь, руки на пояс
1 - наклон вперед прогнувшись с поворотом вправо, правую руку в сторону *(“показать, как расстилаются туманы”)*

2- и.п.

3-4-то же влево Повторить 8-10 раз.

7*. “****Листопад****”*И.п. — стоя ноги вместе, руки вверху
1 - “уронить” расслабленно кисти
2 - “уронить” предплечья
3 - *“*уронить”  плечи
4 - - круглый полуприсед, руки внизу, голову опустить, мышцы шеи, рук и плечевого пояса расслаблены
5-8*-* медленно выпрямляясь, руки через стороны вверх
8.**“Птицы собираются в стаи”**Построение в три колонны *(“стаи”),*выдвинуть вперед нижнюю челюсть — *“клюв*”‘
9.*“****Слышны прощальные крики гусей, журавлей****...”*Дети подражают крикам перелетных птиц: гусиным - “га-га” ‘ журавлиным — *“курлы-курлы*” “.
10. *“****Птицы улетают в теплые края****...”*Бег в колоннах *(“****стаях****”)*вразных направлениях, имитируя руками движения крыльев птиц.
11. *“****Осенью начинаются занятия в школе. Покажем, как стройно, прямо ходят первоклассники..****.*”*.*Ходьба в колонне по одному.

**Физкультурное развлечение «Нам простуда не страшна»**

(Звучит веселая спортивная музыка)

Ведущая. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами собрались на осеннем спортивном празднике.. Я вижу все вы здоровенькие, крепкие, веселые и самое время отправиться нам в страну «Здоровье».

(Под тревожную музыку появляется Простуда, говорит, подкашливая ехидным и писклявым голосом)

Простуда. Ну, что, детишечки, думаете вы все здесь здоровенькие и крепкие?

Ведущая. Ребята, кто это? Что за гостья к нам пожаловала?

(Ответы детей)

Простуда. Да, я Простуда! Хотите отправиться в страну «Здоровье», только откуда у вас силенки возьмутся? Ха-ха-ха, я кое-что видела сегодня утром. Вот, например, этот мальчик не делал зарядку! А вот этот не съел утром завтрак. Зачем вам эта страна «Здоровье»? Пойдем-те лучше со мной, в мою страну, (гордо) в страну «Простуда и болезнь», там можно целыми днями валяться в постели, ничего не делать, много спать, смотреть телек, пить таблетки. И, главное, мама не будет ни за что ругать! Пошли со мной, вам все равно ведь не хочется спортом заниматься!

Ведущая. Ребята, что же нам делать? Как пройти в страну «Здоровье»? Простуда закрыла нам все дорожки.

Простуда. Да, ладно уж, открою вам дорожки, если справитесь, конечно. Задания уж больно сложные я для вас приготовила. Всего их 3. Так что еще нужно для того, чтобы быть здоровыми?

(Ответы детей – Закаливание. Простуда показывает молча способы закаливания, а дети должны отгадать, что она показывает: проветривание помещения, обтирание сырым полотенцем, купание в проруби, ходьба босиком, обливание холодной водой) .

Ведущая. Молодцы, ребята, все виды закаливания отгадали.

Простуда. Ну, хорошо, с первым заданием вы еле-еле справились. Зарядку сделали, закалились, а что еще нужно, чтобы быть здоровым и крепким.

(Ответы детей - Личная гигиена. Простуда раскладывает на столе картинки с разными предметами (или настоящие предметы). Ведущая выбирает 3 детей для выполнения задания. Детям нужно выбрать из всех картинок, только картинки с предметами личной гигиены (зубная щетка, паста, мыло, мочалка и т. д.)

Ведущая. Вот видишь, Простуда, как хорошо наши дети знают о предметах личной гигиены, и как их использовать. Даже тебе все показали и рассказали.

Простуда. Я и правда не знала, что зубки надо чистить 2 раза в день: утром и вечером. Спасибо, вам ребятки. Ладно уж, засчитаю я вам и это задание. Все равно с третьим-то вам не справиться. Оно самое сложное. Зарядку сделали, закалились, умылись, причесались, зубки почистили, а нашему организму все равно чего-то не хватает. Чего?

(Ответы детей - Витамины)

Ведущая. Ребята, где же нам взять витамины? Аптека далеко, да и без родителей ходить нельзя никуда. Что же делать? Где нам взять эти витамины?

Простуда. Ха-ха-ха, попались голубчики. Ничего у вас не выйдет. Пока-пока.

Ведущая. Нет-нет, Простуда, подожди. Мы с ребятами что-нибудь придумаем. Ребята, где же можно еще взять витамины, необходимые нашему организму?

(Ответы детей - овощи и фрукты)

Ведущая. Правильно. А где растут овощи и фрукты.

(Ответы детей - в огороде, на грядке, в саду)

Ведущая. Вот туда мы с вами и отправимся.

(Ведущая проводит игру «Съедобное несъедобное»)

Ведущая. Ребята, вы молодцы! Простуда, сейчас ты нам откроешь дорожки в страну «Здоровье»,

Простуда. Да, конечно! Только давайте с ребятами еще немного поиграем!

(Проводятся подвижные игры и детская дискотека)

1) Перетягивание каната между командами.

2) «Попрыгушки» дети прыгают с мячами между ног до стойки и обратно.

3) «Прыгуны» Участники этой эстафеты преодолевают дистанцию, прыгая.

4) «Не пролей! » Для каждой команды на небольшом расстоянии друг от друга устанавливаются 2 сосуда: один с водой, второй пустой. С помощью маленькой кружки членам команды нужно перенести воду из одного сосуда в другой.

Ведущая. Ребята, интересное у нас с вами путешествие получилось. Пообещайте мне, что не забудете правила, как оставаться здоровыми, и будете каждый день выполнять их. До свиданья.

**Поделки из природного материала**

После возвращения в группу дети делятся впечатлениями и под руководством воспитателя до обеда выполняют разнообразные поделки из природных материалов (мастерят игрушки из шишек и желудей, готовят аппликации из осенних листьев, составляют осенние букеты и т.п.) для выставки, которая устраивается воспитателем во время сна.
Во второй половине дня на вечерней прогулке обеспечиваются условия для самостоятельной двигательной деятельности детей и организуются подвижные игры.
**Подвижная игра *“Беги к своему листу!”***Дети распределяются на три подгруппы, каждый ребенок берет осенний лист, вырезанный из бумаги: у одной подгруппы — лист березы, у второй — лист клена, а у третьей — лист дуба. Каждая подгруппа строится в колонну по периметру площадки. Стоящий в центре воспитатель поднимает лист и называет его, дети с такими же листьями подбегают к нему, кружатся и бегут обратно. Затем подбегает вторая подгруппа, потом — третья и т.п.

**Подвижная игра***“****Гусиный мост****”*

Из числа играющих с помощью считалки выбирают *“волка”
Листопад, листопад,
Листья желтые летят,
Раз, два, три -*
*Волком будешь ты!*

Затем выбирают *“лису”:*

*Желтый клен, желтый бук,
Желтый в небе солнца круг.
Вся земля желта кругом.
Вдруг мелькает за кустом
В золотистой шубке зверь-*

*Будешь ты лисой теперь.*

**Подвижная игра***“Журавли-журавли”*

С помощью считалки выбирается вожак журавлиной стаи:

*Раз, два, три, четыре,
Встаньте в круг пошире.
Пять, шесть, семь, восемь,
Разгулялась осень.*

*Птицы к югу полетели.*

*И тебе водить велели.*

Дети строятся за вожаком в колонну по одному и берутся за руки. Вожак говорит: *“Журавли-журавли,* *выгнетесь дугой”*.Дети в процессе размеренной ходьбы и выстраиваются в виде дуги. Вожак, увеличивая темп, говорит:
*“Журавли-журавли, сделайтесь веревочкой”*Дети не отпуская рук, вновь перестраиваются в колонну по одному за вожаком, который продолжает увеличивать темп. По команде вожака *“Журавли-журавли, извивайтесь, как змея”,*колонна ребят начинает передвигаться *“змейкой”.* Дальше вожак командует: *“Змея сворачивается в кольцо”, “Змея выпрямляется”*и т.д.
Упражнения выполняются в возрастающем темпе, с переходом на бег, до тех пор, пока строй не нарушится; когда игроки запутаются, игру начинают сначала.

**Подвижная игра *“Гуси летят”***

Водящим назначается ребенок, который знает как можно больше названий птиц и других животных. Он говорит:
*“Гуси летят’, “Утка летят”, “Грачи летят”*и т.п., при этом дети говорят *“Летят,”*и взмахом рук имитируют движения крыльев птиц. Когда водящий говорит: *“Медведь летит”,*играющие могут допустить ошибку и взмахнуть руками. Тот, кто ошибся, выходит из игры. В конце отмечают самых внимательных игроков, оставшихся в кругу.
Вариант: у того, кто ошибся, можно брать фант, который он должен выручить в конце игры (спеть песенку, станцевать, прочесть стихотворение и т.п.).

Подвижная игра *“****Лиса и утки****”*

С помощью считалки назначается водящий — *“*лиса*”*

*Рыжая плутовка,
Хитрая головка,
Хвост*— *пушистая краса,
А зовут ее*— *ласа.*

*“Лиса”*прячется в *“норе”,*обозначенной кружком на краю площадки. Остальные дети - *“утки”.*По словам воспитателя *“Утки к югу летят, приземлиться не спешат”*они бегают в разных направлениях по площадке, имитируя взмахами рук движения крыльев птиц. После слов *“Уткам нужно приземлиться, чтоб немного подкрепиться”,*замедляют бег, а затем приседают и перемещаются по площадке в приседе *“ищут пищу” “.Лиса”*внезапно выбегает из укрытия и ловит  *“уток”,*уводя пойманных к себе в *“нору”.*После того, как поймано 4-5детей, выбирается новый водящий.