**МБДОУ «Кирилловский детский сад «Теремок»**

**Дни здоровья**

 **2017г.**

 **«Зов джунглей»**

**Цель:**
1. Развивать физические качества детей.
2. Воспитывать коллективизм через игру.
**Оборудование:**нарисованные яблоки и косточки для эстафет, 8 дуг; 2 мяча; флажки по количеству детей; платочки по количеству детей; фрукты или напиток.
**Действующие лица:** ведущий, буратино.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:**Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами не большой праздник, называется он «День здоровья». Мы с вами сегодня будем бегать, прыгать, лазить и даже смеяться.
***Стук в дверь, заходит Буратино.***
**Буратино:** Здравствуйте дорогие ребята! А что это у вас тут? Праздник? А какой? Да? День здоровья значит. Я тоже хочу с вами на день здоровья пойти! Возьмете меня с собой?
**Ведущий:** Конечно, Буратино! А ты играть любишь?
**Буратино:** Очень люблю! Особенно соревноваться! А давайте мы с вами посоревнуемся? А назовем наши соревнования «Зов джунглей».
***Дети по считалочке делятся на две команды.***
**Буратино:**А теперь назовем наши команды. Одна будет хищные животные, а друга – травоядные. А назовите мне, пожалуйста, хищных и травоядных животных (дети называют).
**Эстафета «Проползи и не задень»**
Дети стоят в колонне по одному. Первый бежит до дуги, пролазит под ней (по количеству дуг – 4), добегает до флажка и бежит обратно в свою команду.
**Ведущий:** Буратино, а ты молодец! Какие интересные задания для нас придумал! А вот мое задание.
**Эстафета «Веселый мяч»**
Дети стоят в колонне по одному. Каждой команде дается мяч. Нужно встать на четвереньки, поставить мяч перед собой. Катить мяч головой вперед до флажка, взять его там и вернуться в свою команду.
**Буратино:** Вот это да! Классное задание! А я еще такое знаю.
**Эстафета «Собери флажки»**
Дети стоят в колонне по одному. Первый бежит до флажков, поставленных на линии финиша, по количеству детей. Берет там один флажок и возвращается бегом назад в свою команду.
**Ведущий:** Буратино, ты много знаешь заданий. А вот такое точно не знаешь.
**Эстафета «Одень платочек»**
Дети стоят в колонне по одному. Первый бежит до стула, на котором лежат платочки. Надо одеть платочек на голову и вернуться в свою команду.
**Ведущий:** Молодцы, ребята! Вот видишь Буратино, какие у нас ребята быстрые и ловкие!
**Буратино:** Я вижу! Тога я вас сейчас угощу витаминами (угощает)! Ну, а мне пора, до свидания!
**Ведущий:**До свидания Буратино! А мы с вами ребята пойдем в группу.
***Организационный уход в группу.***

**«Стоит в поле теремок»**

**Цели:** развивать физические качества, внимание, совершенствовать навыки выполнения движений.

**Инвентарь:** обручи, комар на палке, мячи.

**Ход мероприятия.**

**Ведущий:** Ребята, давайте вспомним сказку «теремок». Я приглашаю вас посетить его.

Стоит в поле теремок,

Он не низок не высок,

Приглашаются все звери,

Чтоб отметить новоселье.

Вот лиса вышагивает важно – идём на носочках, медведь косолапый идёт переваливается – на внешней стороне стопы, мышка бежит по дорожке – семенящий шаг, волк скачет большими прыжками – широким шагом, зайка скачет на новоселье – прыжки на двух ногах, идут звери, торопятся – обычным шагом, лягушка спешат перепрыгивает с кочки на кочку – прыжки из обруча в обруч, бегут звери боятся опоздать – бег, выбежали из леса, увидели теремок, обрадовались и пошли спокойно – ходьба.

Подошли звери к теремку, полюбовались, решили поселиться в нём и отметить новоселье: веселиться, плясать в любимые игры играть.

Лягушка научила своей любимой игре.

**Подвижная игра** «Поймай комара»

Мышка норушка и лисичка предложили посоревноваться, кто лучше умеет бегать, на носках.

**Подвижная игра** «Пробеги тихо»

Медведь рассказал, как его детки любят ползать наперегонки до малинника.

**Игровое упражнение** « Кто скорее на четвереньках»

Волк и заяц предложили поиграть в мяч

**Подвижная игра** «Подбрось и поймай»

Очень понравилось зверям новоселье, встали они в хоровод и спели про теремок песенку.

**«Мы растем здоровыми»**

**Цель:** Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

**Задачи:** Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, накопление и обогащение двигательного опыта детей.

**Оборудование:** овощи, фрукты; предметы: расческа, зубная щетка, полотенце, тапочки;

обруч,

**Ход мероприятия**

Под веселую музыку дети и родители входят в физкультурный зал, посередине которого стоят гимнастические скамейки.

**Айболит.** Здравствуйте, дети! Вы путешествовать любите?

Я вас сегодня приглашаю в путешествие по Африке.

Как вы думаете, Африка находится далеко или близко?

/- далеко, надо плыть на корабле или лететь на самолете/

**Айболит.**Ребята, а чтобы отправиться в путешествие, нам нужно быть сильными и здоровыми? А какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

**Дети**. Овощи, фрукты.

*Айболит играет с детьми в игру на быстроту «Свари борщ». «Свари компот»*

**Айболит**. Молодцы, ребята! Знаете, что нужно для компота и борща. Овощи и фрукты. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки - мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

**Карлсон.**

Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить,

Потом в животике помыть.

**Ведущий**. Карлсон, ты такой большой и в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил, а говоришь такие глупости. Все ребята знают:

Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

**Карлсон.** Теперь я понял, я буду стараться делать правильно, чтобы не заразиться микробами.

*Наклоняется к детям, пытается причесать их своей расческой, вытереть нос своим носовым платком.*

**Айболит**. Какой ужас! Карлсон, что ты делаешь? Ведь это предметы личного пользования, они должны быть у каждого человека свои, и никому, даже тому, кого больше всех любишь, не давать их.

Ребята, а вы знаете, что можно, а что нельзя давать друг другу.

*Ведущий предлагает поиграть и в игру «Можно - нельзя».*

*(Соберем все вещи, которыми вы пользуетесь, и положим их на стол. Будем по очереди поднимать вещь и говорить, можно ею пользоваться сообща или нет. Нельзя пользоваться: зубной щеткой, расческой, полотенцем, тапочками, носовым платком и т. д., ключ никому давать нельзя.)*

**Айболит:** Тогда мы отправляемся в порт и поплывем на кораблях.

Дети вместе с родителями идут по кругу

**Айболит**: А вот и наши корабли – занимайте места.

Дети с персонажами садятся на гимнастические скамейки.

**Айболит:** Вот мы и в Африке. Продолжим путешествие – найдем здесь

уютную полянку, подружимся с животными и поиграем с ними.

Взрослые убирают скамейки вдоль стены.

**Карлсон:** В Африке встречаются непроходимые леса – джунгли.

**Карлсон:** Я вижу впереди – большую зеленую полянку,

но, чтобы попасть туда, надо переправиться через реку.

Впереди бежит река, широка и глубока.

Берег левый, берег правый – начинаем переправу!

Игра «Переправа»

Дети делятся на 2 команды. Капитан команды (взрослый) держит обруч. По команде капитан накидывает обруч на стоящего первым члена команды и вместе с ним бежит к финишу. Оставляет его там и снова бежит к команде, «переправляя» таким образом, всю команду.

**Айболит:** Вот мы и на месте.

Дети, а вы знаете, какие животные живут в Африке?

Ну, тогда слушайте внимательно и дружно отвечайте.

В жаркой Африке живет неуклюжий … бегемот

Ему не нужно много блюд, сухой колючкой сыт …. верблюд

Среди зверей слывет царем, его зовут гривастым… львом

На носу он носит рог и зовется…. носорог

Неповоротлив, но силен огромный, добродушный … слон

В гости что-то зачастил к нам зелёный … крокодил

Перерос огромный шкаф замечательный … жираф

Апельсины и бананы очень любит … обезьяна

**Карлсон:** Мы вспомнили животных Африки,

а теперь все вместе давайте выполним массаж.

**Массаж «Африка»**

У жирафов пятна, пятна,

пятна, пятнышки везде. хлопают по всему телу ладонями

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках. обоими указательными

пальцами дотрагиваются до частей тела

У слонов есть складки, складки,

складки, складочки везде. щипают себя, как бы собирая складки

На лбу, ушах на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках

И большой хобот. изображают рукой хобот

А у зебры есть полоски,

есть полосочки везде. проводят ребрами ладони по телу

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках.

А еще у зебры есть копытца – изображают бег зебры.

А у льва есть шёрстка, шёрстка,

шёрстка, шёрсточка везде.. поглаживают себя, разглаживая шёрстку

На лбу, ушах на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках

И большая грива на голове изображают гриву раздвинутыми пальцами рук

**Айболит:** Первыми нас встречают веселые обезьянки, поиграем с ними

**Игра «Ловля обезьян»**

**Айболит:** Бывает так, что звери попадают в капкан или охотничьи ловушки,

в сети, вот сейчас у нас следующая игра.

Ой, какой у нас изъян –

Зверь лесной попал в капкан.

Как могло это случиться?

Надо бы освободиться.

**Игра «Капканы**»

Взрослые встают парами, взявшись за руки по кругу - это капканы. Дети пробегают чрез капканы (поднятые руки) пока звучит музыка. По окончании музыки – капканы закрываются.

**Айболит.** Карлсон, что с тобой, ты заболел?

**Карлсон.**

Опоздал! Я так спешил, торопился и... заболел.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

**Айболит.**

А скажи-ка, Карлсон,

Чем ты занят по утрам?

**Карлсон.**

Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

**Айболит.**

Расскажи, но по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою обливаешься?

**Карлсон.**

Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться?

Страшно, братцы:

Ведь холодная вода!

*Айболит проводит веселую разминку под композиция «Чунга – чанга»*

**Карлсон.** Спасибо, доктор, спасибо ребята вы меня вылечили, теперь я всегда буду делать зарядку!

**Айболит:** Наше путешествие по Африке подходит к концу, нам пора

возвращаться в детский сад. Вам понравилось путешествовать?

Животные Африки вам приготовили угощение – кушайте больше

витаминов и растите сильными, здоровыми. А обратно мы поедем на поезде.

**«День здоровья»**

**Цели**: формировать осознанное отношение к необходимости укреплять свое здоровье с помощью зарядки, витаминов, прививать санитарные гигиенические навыки; Воспитывать желание стать сильными, защитить себя от всех болезней, воспитывать отзывчивость, доброе отношение к другим людям, игровым персонажам.

**Ход**.

**Ведущий**:

День особенный у нас!

День здоровья! Без прикрас!

Будем мы и веселиться,

Будем, многому учится:

Как здоровыми всем быть,

Фрукты, овощи любить,

Витамины принимать

Упражненья выполнять.

Но какой же праздник без гостей?

Давайте позовем к себе кого-нибудь в гости.

Что - то давно к нам Петрушка не заглядывал. Давайте ему позвоним по телефону. (Набирает номер) .

Ой, что - то ничего не могу понять, кто-то рычит, хрипит в трубку. Наверное, я не туда попала. Попробую еще раз. А может, быть позвоним другому гостю.

Вбегает Петрушка весь закутанный.

Не надо, не надо! Никому звонить не надо! Я уже здесь!

**Ведущий**:

Что с тобой случилось, Петрушка.

Кто это рычал и хрипел у тебя по телефону?

И почему ты так закутался?

Ведь зима уже кончилась.

**Петрушка**:

Апчхи! Апчхи!

У меня печальный вид,

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип.

**Ведущий**: Что такое?

**Петрушка**: Это-грипп!

**Воспитатель**: Да, тебе не повезло!

А вот наши дети не болеют. Потому, что они знают секреты, как защитить себя от всех болезней. Хочешь, они и тебя научат?

Петрушка: Конечно, конечно! Расскажите мне ребята, что надо делать, чтобы не болеть.

**Ведущий**:

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься!

**1 ребенок**:

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону!

Мне гимнастика нужна –

Помогает здорово!

**2 ребенок**:

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Делать по порядку:

**1 ребенок**: Весело шагать,

**2 ребенок**: Руки поднимать,

**1 ребенок**: Приседать и вставать,

**2 ребенок**: Бегать и скакать.

(Делают все дети).

**Ведущий**: Здоровье в порядке?

**Все**: Спасибо зарядке!

**Ведущий**:

Каждый день зарядку делай!

Будешь сильным, будешь смелым!

**Петрушка**: И это все?

**Ведущий:** Нет, не все.

**3 ребенок**:

С шумом струйка водяная

На руках дробится,

Не когда не забываем Поутру умыться!

*Ведущий загадывает загадки:*

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это такое?

(Мыло).

Костяная спинка.

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала.

(Зубная щетка).

Зубаст, а не кусается,

Как он называется?

(Расческа или гребешок).

**Ведущий:** Все эти предметы помогают быть людям чистыми, а значит и здоровыми. В какой сказке К. Чуковского об этом говорится? Расскажите, что случилось с мальчиком, который не любил чистоту.

Давайте прочитаем Петрушке небольшой отрывок из этой сказки.

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде-

Вечная слава воде!

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А не чистым Трубочистам - Стыд и срам!

Стыд и срам!

**Воспитатель**: А еще ребята наши очень любят, витамины.

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровому,

Дары бери садовые!

Витаминная родня - Дети солнечного дня!

**Дети**:

Тот, кто много ест моркови,

Станет сильным, крепким, ловким.

**Воспитатель**: А кто любит, дети, лук -

**Дети**: Вырастает быстро вдруг.

**Воспитатель**: Кто капусту очень любит,

**Дети**: Тот всегда здоровым будет.

**Воспитатель**:

Сладка ягодка - малина.

Ароматна и вкусна!

Земляника и клубника —

Витаминная семья!

Ешьте витамины - средство от ангины!

**Петрушка**:

Ой, ребята, как я рад, что вы меня позвали и так все

рассказали. Теперь и я болеть не буду, буду закаляться!

**Воспитатель**: Помни, Петрушка!

**Все дети**: Солнце, воздух и води —

Наши лучшие друзья!

Физкультура, витамины –

Вот защита от ангины!

**Воспитатель**: Приходи к нам еще. Будем, вместе закалятся, играть, спортом заниматься. А сейчас нам пора на улицу собираться. Вот выздоровеешь, тоже с нами гулять выходи.

Петрушка прощается с детьми и уходит.