**Конспект: День здоровья!** (старшая и средняя группа).

**Подготовила: инструктор по физической культуре Петровых А.А.**

**Цель.** Формирование представления детей о пользе здорового питания, занятий спортом и значимости здорового образа жизни.   
- Расширение познавательных интересов детей, обогащение их словарного запаса  детей.    
- Обеспечение  для детей атмосферы радости, веселья и праздничного настроения.

**Утро:**

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И веселым, целый день!

У нас все по распорядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

**Пальчиковую игру «С добрым утром!»**

С добрым утром, глазки! (Поглаживаем веки глаз)  
Вы проснулись? («Смотрим в бинокль»)  
С добрым утром, ушки! (Поглаживаем ушки)  
Вы проснулись? (Прикладываем ладони к ушам)  
С добрым утром, ручки! (Поглаживаем кисти рук)  
Вы проснулись? (Хлопаем в ладоши)  
С добрым утром, ножки! (Поглаживаем ноги)  
Вы проснулись? (Притопываем)  
С добрым утром, солнце! (Руки раскрыть навстречу солнцу)  
Я проснулась! (Голову слегка запрокинуть, широко улыбнуться.)

**Ритмическая гимнастика «Зверобика».**

**Развлечение**

(Под музыку, дети входят в зал, украшенный символикой и картинами, соответствующими празднику).*Под «Марш» В. Шаинского*

**Ведущий:**  Ребята, сегодня мы с вами собрались на замечательный весёлый и радостный праздник - День здоровья. Улыбкой светлой, дружным парадом день здоровья начать нам надо. давайте все дружно крикнем: «Дню здоровья - «Ура! Ура! Ура!»

Ребята, скажите, пожалуйста, что значит «быть здоровым»? Да, вы правы, это значит:  не болеть, заниматься спортом,  закаляться…, а ещё не сидеть на месте и чаще двигаться. Ребята, а нравится ли вам  играть  в подвижные игры? Да – а-а-а…, тогда давайте мы все вместе поиграем, подвигаемся, а ещё лучше - потанцуем!

*(Под звуки мелодии  «Чунга-чанга»)*

**Ведущий:** Ребята, здесь, надеюсь, все здоровы?  
Дети: Здоровы!  
**Ведущий:** Зубы чистите всегда?  
Дети: Да!  
**Ведущий:** А мочалка и вода с вами часто дружат?  
Дети: Да!  
**Ведущий:** Знать хочу ещё ответ, а неряхи есть тут?  
Дети: Нет!

***Вбегает Карлсон.*** *Он держится за сердце, за поясницу, охает, садится на пол.*

**Ведущий:** Карлсон, что с тобой, ты заболел? Вставай, у ребят сегодня спортивный праздник.

**Карлсон.**

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

Я немного толстоват,

Я немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

**Ведущий:**

А скажи-ка, Карлсон,

Чем ты занят по утрам?

**Карлсон.**

Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

**Ведущий:**

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!

**Ведущий**. Кажется, я знаю, чем вылечить Карлсона. Нужно дать ему варенья.

**Карлсон**. И побольше!

**Карлсон** (ест ложкой варенье). Ой! Полегче стало!

**Ведущий.** Ну что ж, продолжим лечение?

*Ведущий дает большую конфету. Карлсон вскакивает, прыгает, пытается ее достать.*

**Ведущий.** Карлсон, как ты хорошо прыгаешь. А нас сегодня ждут веселые игры, эстафеты и соревнования. И мы приглашаем тебя к нам на праздник. Согласись, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух» (обратить внимание на пословицы)  
Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье, ни за какие, деньги не купишь».

**Ведущий.** Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным? (Дети: Овощи, фрукты). Понял Карлсон!

(Карлсон играет с детьми средней группы в игру на быстроту **«Свари борщ», «Свари компот»).**

**Карлсон.** Теперь я понял, я буду стараться правильно питаться, чтобы быть здоровым.

Ведущий. Ребята, а что надо еще делать ,чтобы быть здоровым?

(спортом заниматься)

**Ведущий.** Сейчас мы разделимся на команды и проведем соревнования.

**Игры – эстафеты**

1. **«Веселый платочек».**

(Условия: Дети в командах становятся парами лицом друг к другу берут платок за уголки на середину платка кладут мячик и несут вместе, обходят куб и бегут обратно передавать эстафету другой паре.)

2 **«Мачеха и Золушка»**

(в каждой команде первый ребёнок – «Мачеха» - берёт корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается и передаёт корзину следующему игроку – «Золушке». Она должен добежать до ориентира собрать кубики и вернуться к команде)

3. **«Сквозь игольное ушко»** (Игра для детей средней группы) **«Делай как я!»**

(Участник бежит, продевает через себя обруч, добегает до ориентира, обегает его, добегает до

команды и передаёт эстафету).

**Карлсон**: А сейчас мы отдохнем и сделаем гимнастику для ума.

-Сейчас  я проверю, знаете ли вы, что полезно, а что вредно для вашего здоровья?

**Игра** **«Что полезно, а что вредно?»**

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-Объедаться конфетами  и мороженным?

6-Гулять без шапки под дождем?

7-Делать по утрам зарядку?

8-Закаляться?

9-Поздно ложиться спать?

10-Кушать овощи и фрукты?

Ну что ж гимнастику для ума сделали, хотите еще поиграть?

**Игры с Карлсоном.**

**"Кенгуру"**

(Игроки делятся на две команды и выстраиваются за чертой. Игрокам вручаются 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).

**Игра - эстафета «Чья команда быстрее».**

(Условия: Дети по двое с платком в руках прыгают на обеих ногах из обруча в обруч оббегают куб, затем бегут быстро назад передают платок другому участнику)

**«Кто быстрее соберется у обруча?» (Играют по очереди.)**

Или«**Собраться вокруг своего воспитателя»**

**Карлсон**.  Вот настал момент прощания. Всем спасибо за внимание, за задор и звонкий смех, обеспечивший успех. В мире нет рецепта лучше: Будь со спортом не разлучен.

Заключительная песня «Большой хоровод».