 «Я **здоровье берегу**, сам **себе я помогу**!»

Эстафета № 1. *«Кубики в обруче»* (команды стоят в колонне по одному, у впередистоящих в руках по одному кубику, они бегут к обручу, кладут кубик в обруч и возвращаются к своей команде, передавая эстафету следующему участнику хлопком по ладошке. Вторые бегут к обручу, забирают кубик, возвращаются к команде, передают эстафету и т. д.)

Эстафета № 2. *«Гонки мяча»*

Эстафета № 3. *«Пингвины»* *(прыжки на фитнес-мячах)*

Музыкальная пауза *«Мы веселые мартышки»*

Эстафета № 4. *«Разбери завал»* *(ребята переносят модули, лежащие на противоположной стороне зала)*.

Эстафета № 5. *«Лыжники»* *(ходьба в коробках для обуви)*

Эстафета № 6. *«Передача мяча»* (стоя в шеренге передают мячи из корзины

и складывают в другую, затем возвращают мячи в первую корзину).

Музыкальная пауза *«Паровозик, таки-таки»*

***Цель:***

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов и воспитанников ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

**Задачи:**

*Обучающие*

* Дать детям на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, питания, физической культуры;
* Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.

*Развивающие*

* Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках;
* Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
* Создавать условия для проявления положительных эмоций;
* Развивать коммуникативные способности;
* Развивать память, мышление, внимание.

*Воспитательные*

* Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью, к культуре поведения и общения.

Материал: гантели, кубики по количеству детей, 3 обруча, гимнастические палки по количеству детей, 2 корзины муляжи овощей и фруктов.

Программное содержание:.

1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя;
2. Учить ходить приставным шагом, формируя правильную осанку и сохраняя устойчивое равновесие;
3. Развивать положительные эмоции, активность, самостоятельность, двигательную деятельность;
4. Воспитывать желание заниматься **физкультурными упражнениями**.

**Ход занятия:**

Дети входят под музыку в зал, садятся на стулья.

*Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
В мире нет рецепта лучше -  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет -  
Вот и весь секрет!  
Приучай себя к порядку -  
Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.*.

появляется Лентяйка Непослушкина.

Лентяйка Непослушкина: Здравствуйте, ребятки. Я Лентяйка Непослушкина. Гуляла рядом с вашим детским садиком и услышала веселые детские голоса. Вы зачем тут собрались?

Ведущий: У нас праздник, посвященный **здоровым**, сильным и красивым.

Лентяйка: Я тоже могу научить детей кое-чему. Но мой образ жизни намного лучше вашего. Ведь я не просто лентяйка, я еще и грязнулька, и сластёна, и капризка. Ой, да я вам сейчас все расскажу!

Посмотрите на меня,

Ведь грязнулька – это я.

Я чумазая и лохматая,

Неопрятная и помятая.

Мыло в руки не беру

И с расческой не дружу.

Утром я люблю поспать,

Рано не люблю вставать,

С физкультурой не дружу,

От занятий ухожу.

Целый день лежу в кровати

С одеялами на вате.

Если кушать все без меры:

Чипсы, вафли, чебурек.

Будешь пышным, безразмерным,

Как пятнадцать человек!

Если много скушать сразу шоколада и конфет,

Сразу зубы почернеют!

Ничего прекрасней нет!

Я люблю кричать и плакать,

Не дружу ни с кем вокруг.

Не найдете вы ребята

Громче голоса вокруг.

Если будете такими

Вы капризными, как я

Я замечу вас ребята,

С вами будем мы друзья!

Ведущий: Ребята, вы хотите быть похожими на Лентяйку Непослушкину? *(ответы детей)*. Мы считаем, что ты **испорчена вредными привычками**, от которых надо избавляться, останься и посмотри какой надо быть, поучись у ребят.

.        - Чтоб здоровым,

сильным быть

Со спортом мы должны дружить

 А сейчас, ребята, с вами поиграем,

Аккуратны вы иль нет,

Все про вас узнаем!

Отвечайте дружно фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!»

В игре есть ловушки,

Мойте чище ушки!

* Кто ватагою веселой Каждый день шагает в школу?
* Кто из вас, из малышей, Ходит грязный до ушей?
* Кто одежду «бережет», Под кровать ее кладет?

-        Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

-        Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?

* Просыпаюсь утром рано Вместе с солнышком румяным, Заправляю сам кроватку, Быстро делаю ... (зарядку).

Кто же в дверь нашу стучит?

Это доктор ... (Айболит)

-        Здравствуйте, ребята и гости!

На прием ко мне - милости просим!

Если что-то заболит,

Времени зря не теряйте,

Свою боль мне доверяйте!

**Айболит** Здравствуйте ребята, узнали меня?

**Дети**: Да.

**Айболит**

За вами ребята слежу,

Уже который год.

Откровенно вам скажу:

Славный вы народ!

Хочу пригласить вас в путешествие по стране здоровья.

Чтобы были вы красивы.

Чтобы не были плаксивы.

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело!

Вы согласны?

**Дети:** Да.

-        Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаем.

Нам болезни нипочем!

**Айболит: -** Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

*(Дети встают друг за другом паровозиком, Б.Я.*

*впереди и под музыку «Паровозик с заданиями»идут друг за другом по залу). Останавливаются возле импровизированной станции.*

**Айболит: -** С чего вы начинаете свой день? Со слез и хулиганства?

**Дети:** С зарядки!

**Станция «Зарядкино».**

**Айболит:**

 Чтоб с болезнями не знаться.

            Закаляться надо нам.

            Мы привыкли заниматься

            Физкультурой по утрам.

            Утром рано спозаранку,

Выходите на полянку.

Расправляйте дружно спинку.

Будем делать мы разминку,

Утром рано мы проснулись.

Потянулись, улыбнулись.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

**Айболит**Едем дальше!

*(Дети встают друг за другом паровозиком, Б.Я.впереди и под музыку «Паровозик с заданиями» идут друг за другом по залу). Останавливаются возле станции.*

**Станция «Солнечная».**

Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,

И полезно нам всегда?

**Дети:** Солнце, воздух и вода!

**Айболит:**Нас весна гулять зовёт

            Солнышко давно нас ждёт!

**Эстафета «Собери солнышко».**

Дети по одному подбегают к столу у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают и выкладывают в обруче солнышко.

**Дети:**Чтоб здоровым, крепким быть,

            Будем с солнышком дружить.

*(Дети встают друг за другом паровозиком, Б.Я.впереди и под музыку «Паровозик с заданиями»идут друг за другом по залу. Останавливаются возле станции.*

* **Станция «Витаминная».** Отдохни-ка, наш дружок, Съешь с дороги пирожок!
* Пирожков совсем не ем, Фрукты, овощи - я съем!

В питании тоже важен режим, Тогда от болезней мы убежим

**Айболит:**Ребята вы знаете, каких продуктов нужно есть побольше, чтобы быть здоровыми?

**Дети**: Знаем.

**Айболит**: А я, вот сейчас и проверю.

**Конкурс «Варим борщ и компот»**

Нужно отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи) и приготовления компота (фрукты).

Ведущий: Ну что Лентяйка, ты поняла что **здоровый образ жизни лучше**, чем тот который ведешь ты?

Лентяйка: Да, я все поняла! Ведь **спорт** – это не только полезно, но и весело!

**Айболит**

Рада я за вас сегодня,

И совет такой вам дам

–Занимайтесь физкультурой,

По утрам и вечерам!

А за праздник наш весёлый

Я вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный,

На здоровье всем дарю.

О здоровом образе жизни

Сок таблеток всех полезней,  
Нас спасёт от всех…

*(Болезней)*

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день…

*(Зарядку)*

Болеть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье…

*(Спорт)*

Позабудь ты про [компьютер](https://lecheniedetej.ru/zozh/kak-kompyuter-vliyaet.html).  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно очень  
Свежим воздухом…

*(Дышать)*

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить…

*(Зубы)*

Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с…

*(Мылом)*

Он в кармане караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.

*(Носовой платок)*

Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
По утрам он всегда  
На зубы попадает.

*(Зубной порошок)*

Горяча и холодна  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу.

*(Вода)*