***Мероприятие по здоровьесбережению "Быть здоровым - здорово!"***

Цель мероприятия: пропаганда **здорового образа жизни**

Задачи мероприятия:

прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;

развивать морально –волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом;

дать детям понимание того, что каждый человек должен сам заботиться о своем **здоровье с детства**; повышать защитные силы организма;

закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека.

вызвать у детей положительные эмоции.

Форма организации деятельности детей: **праздничное мероприятие**

Предварительная работа:

беседы о **здоровье**, спорте, **здоровом образе жизни**, о том, как сохранить свое **здоровье**;

просмотр мультфильмов по данной тематике;

рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о видах спорта, спортсменах;

рисование на данную тему.

Ход мероприятия:

Ведущий: Все собрались? Все **здоровы**? Бегать и играть готовы? На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

**Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас**. На спортивную площадку шагом марш!

1 Ребёнок:

Чтоб **здоровье сохранить**,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2 Ребёнок:

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

3 Ребёнок:

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

4 Ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

5 Ребёнок:

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

6 Ребёнок:

Вот Вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб **здоровье** сохранить – Научись его ценить!

Сегодня ребята мы будем спортом заниматься, играть, веселиться, плясать и **здоровье укреплять**! Чтоб **здоровье** укрепить на зарядку становись…

*(Упражнение под музыку)*

Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим. В какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята. Ребята мне кажется, что к нам кто-то идет, давайте посмотрим

На встречу к детям идет Закаляйкин *(взрослый)*

-Здравствуйте ребята! Я – Закаляйкин. Мне сказали, что в этом **детском саду** самые закаленные ребята, никогда не болеют, любят спорт и физкультуру, это правда? *(ответы детей)* А еще я слышал, что у вас сегодня **день здоровья**, а что вы знаете о **здоровье**?

*(ответы детей)*

Все съели кашу? Значит, у вас есть силы, чтобы справиться с моими заданиями. А сейчас мы проверим, какие вы спортивные, ловкие и смелые. В зал заходит доктор Айболит.

Доктор Айболит: Минуточку, минуточку. Я, доктор Айболит, должен проверить, нет ли среди детей больных?

Закаляйкин: У нас все **здоровы**.

Доктор Айболит: А знаете ли вы, что значит быть **здоровым**? *(ответы детей)*

Вот сейчас я и проверю. Знаете ли вы, ребята, что полезно, а что вредно?Громко дайте мне ответ: что полезно, а что нет.

- Чистить зубы по утрам?

- А по вечерам?

- Кушать чипсы?

- Пить фанту и кока-колу?

- Мыть руки перед едой?

- Объедаться конфетами и мороженым?

- Гулять на свежем воздухе?

- Во время дождя ходить по лужам?

- Делать по утрам зарядку?

- Поздно ложиться спать?

- Кушать овощи и фрукты?

Доктор Айболит: Ну что ж, молодцы, ребята, теперь я вижу, что все вы **здоровы**.

В зале появляется Простудкин, укутанный в теплый шарф, шапку, одетый не по сезону

Простудкин постоянно кашляет, чихает

Доктор Айболит: А вот и больной. Ну-ка, больной, вы зачем к нам пожаловали, вы же заразите всех нас.

Простудкин: Мне сказали, что здесь **праздник здоровья**, вот я и пришел к вам за **здоровьем**.

Доктор Айболит: Ах, так, для начала нужно вылечить больного. Ребята, а вы знаете, что нужно делать, если вы заболели? *(ответы детей)*.

Несите Простудкину горячий чай с малиной, *(Простудкин пьет чай, постепенно снимает шарф, шапку)*

Доктор Айболит: А вот тебе, Простудкин, еще баночка с медом, ешь каждый **день** по чайной ложке по утрам и будешь **здоров**.

Простудкин: Ой, спасибо вам, доктор, спасибо вам, ребята, мне сразу стало легче.

Закаляйкин: Ну, а чтобы не болеть, нужно заниматься физкультурой и спортом, вот, например, как наши ребята, посмотри.

Дети выполняют упражнение с флажками под песню *«Мы дети солнца»* в исполнении группы *«Непоседы»*.

Закаляйкин: А сейчас приступим к играм, эстафетам. Команды готовы к соревнованиям? А ты, Простудкин, готов? Тогда начинаем.

1. *«Передай мяч»* Дети, стоя в колонне друг за другом, передают мяч на вытянутых руках, последний участник, получив мяч, бежит вперед, и так до конца, пока первый участник не вернется на свое место

2. Игра *«Воздушный шар»*. Команды по 6-8 человек строятся в круг, подбрасывают большой воздушный шар вверх. Чей шар дольше будет в воздухе, та команда выигрывает

3. *«Попади в цель»* *(Метание мячиков в корзину)*

4. Эстафета *«Снайпер»*

*(Сбить кегли при помощи мяча)*

5. Эстафета *«Без рук, без ног»*

(По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами)

Доктор Айболит: А вы, знаете, ребята, что даже мои звери делают зарядку?Закаляйкин: Конечно, знаем, и сейчас мы всем покажем.

Дети исполняют танец *«Зверобика»* *(муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта и О. Левенбука)*.

Закаляйкин: Молодцы ребята, а предлагаю вашему вниманию загадки

Загадки:

1 Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку, быстро делаю …. зарядку

2 Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для **здоровья**, для порядка

Людям всем нужна….*(зарядка)*

3 Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет *(Спорт)*

4 Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … *(велосипед)*

5 Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несу меня не кони,

А блестящие *(коньки)*

6 Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, … *(тренировка)*

7 Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят –нипочем –

Не угнаться за … мячом

8 Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса.

Сядь верхом, езжай на нем,

Только лучше правь рулем. *(Велосипед)*

Доктор Айболит: Вы, ребята,молодцы: храбрецы и удальцы,

Я вас всех благодарю,

И витаминки всем дарю

Чтоб никто не болел,

а только рос и **здоровел**

И тебе, Простудкин, я даю витаминку.

И помни:

Физкультурой занимайся,

И водою обливайся.

Никогда не унывай

и **здоровье укрепляй**

Все вместе: Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья