**Педагогическая разработка «День здоровья!».**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.
**Задачи:**1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества;
2. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.
**Действующие лица:** Карлсон, инструктор.

**Реквизит**: муляжи - овощи, фрукты; 2 –корзины; зубная паста, мыло, шампунь, расчёска; верёвка 1шт, прищепки, кукольная одежда, 2 таза; 2 обруча, 12 гимнастических палок; 2 мяча, 8 ориентиров.

**Ход мероприятия.**

Дети входят в зал под песню (Константина Бусыгина «Праздник»)

**Инструктор:** «Здравствуй», — люди говорят. Это слово просто клад!
Здравствуй, значит — будь здоров! И не нужно больше слов.
Если здравствуй, ты сказал, ты здоровья пожелал.
Здравствуйте, ребята.

 7 апреля - Международный День здоровья! Является важным праздником для каждого, кто заботится о своём здоровье, а также стремится к защите окружающей среды, что непосредственно влияет на укрепление общественного здоровья.  Здоровье надо укреплять и всегда оберегать, заботиться о нём. Тогда болеть не будешь никогда! Ребята, а что нужно делать, что бы быть здоровым?
1. Делать утром зарядку обязательно
2. Мыть руки перед едой
3. Закаляться
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном
5. Заниматься физкультурой и спортом.

6. Правильно питаться.
Вот, мы сейчас и будем укреплять своё здоровье.
Под  музыку «влетает» Карлесон держится за спину и сердце.
**Инструктор**: Здравствуй Карлесон! Что с тобой? Ты здоров?
Карлсон: Здравствуйте! Я к вам так торопился, что устал и заболел!
**Инструктор:** А скажи - ка Карлесон, что ты делаешь по утрам?
Карлсон: Я ребята долго сплю.
**Инструктор**: Расскажи, но по порядку, часто делаешь зарядку? Спортом занимаешься?
Карлсон: Нет! Зарядки – то ребята я не делал никогда!
**Инструктор:** Ребята, кажется, я знаю, как нам вылечить Карлсона. День нужно начинать с зарядки. Становись вместе с нами в круг.
(зарядка под музыку: Константин Бусыгин «Весёлая зарядка»)

Карлсон: Ох! Как хорошо то! Я чувствую прилив сил! Нужно теперь подкрепиться, съем- ка я, ход – дог.
**Инструктор:** Неправильно ты питаешься! Ребята, какую еду нужно кушать, что бы быть здоровым и сильным.
Дети: Овощи и фрукты
**Инструктор:** Предлагаю провести эстафету

1.Эстафета: «Собери овощи и фрукты»
Описание: на противоположной стороне зала лежат совместно овощи и фрукты одной команде нужно собрать овощи, а другой команде фрукты.
По сигналу первый участник команды бежит до стола берёт нужный продукт и бежит к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда быстрее собравшая корзину.
**Инструктор:** Молодцы ребята! Ешьте как можно больше овощей и фруктов, ведь это живые витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом.
Карлсон: Руки мыть?! Ещё чего! Мне и так не плохо!
**Инструктор:** От простой воды и мыла, у микробов тают силы. Будешь мыться, умываться, зубки чистить и тогда тебя простуда не настигнет никогда! Предлагаю следующую эстафету

2. Эстафета: «Собери банные принадлежности»
Описание: по сигналу первый участник бежит к столу с предметами личной гигиены, берёт нужный предмет (один), кладёт в корзинку и бежит к своей команде передаёт эстафету следующему участнику и т.д.
Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.
Карлсон: Молодцы! Как замечательно после водных процедур!
Это правило я усвоил!
**Инструктор:** Следующее правило Здорового Образа Жизни. Следи за своей одеждой.
Карлсон: А что за ней следить?! Она ни куда не денется, одел на себя и носи сто лет!
**Инструктор:** За своими вещами нужно ухаживать: стирать, гладить, по необходимости зашивать.
3. Эстафета: «Постирай и повесь»
Описание: по сигналу первый участник бежит к стойке, где стоит таз с вещами, стирает одну вещь, вешает на верёвку и бежит обратно к своей команде, передаёт эстафету следующему.
Карлсон: Я запомнил это правило! Теперь буду ухаживать за своими вещами.
**Инструктор:** Ещё одно правило! Это, конечно же, закаливание.
Карлсон, а ты закаляешься?
Карлсон: Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода!
**Инструктор:** Чтобы закаляться нужно, умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!
4. Эстафета: «Добавь лучики Солнцу»
Описание: На противоположной стороне зала лежат обручи, у каждого участника в руках лучик. По сигналу первый участник бежит к обручу, кладёт лучик, бежит обратно передаёт эстафету следующему участнику команды. Побеждает команда быстрее собравшая солнышко.
Карлсон: Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось!
**Инструктор:** Последнее правило для укрепления здоровья — это, конечно же физкультура! Ребята в детском саду занимаются спортом.
Карлсон: И я! И я! Тоже хочу заниматься спортом!
**Инструктор:** Последняя эстафета

 5.Эстафета: «Полоса препятствий»
В этой эстафете ребята проявят свои физические способности.
По сигналу первый участник обегает змейкой конусы, добегая до мяча, приседает с ним 5 раз, кладет мяч на место, возвращается к своей команде, передаёт эстафету следующему участнику.
Побеждает команда быстрее справившаяся с эстафетой.
**Инструктор:** Карлесон, ты запомнил основные правила здорового образа жизни?
Карлсон: Запомнил! теперь я буду стараться делать всё правильно!
 Ребята интересный праздник у вас получился, но обещайте, что и вы не забудете эти правила! Ну, а мне пора, до свидания ребята!
**Инструктор:** Мне очень приятно видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. Наш праздник, подошёл к концу. До новых встреч.