**Структурное подразделение «Детский сад №16 комбинированного вида»**

**МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»**

**Рузаевского муниципального района**

**День здоровья в подготовительной группе**

**« Мы спасаем Айболита!»**

**Выполнила**

**инструктор по физической культуре:**

**Захарова Н.А.**

**Цель:** Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**-** Закреплять и систематизировать имеющиеся представления у детей о здоровом образе жизни; о предметах личной гигиены;

-Развивать физические навыки и умения в эстафетах, обогащать двигательный опыт детей.

- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом

- Воспитывать у детей взаимовыручку, смелость, ловкость, чувство ответственности и коллективизма

**Ход праздника**

(Звучит музыка, участники выходят и строятся шеренгой)

**Физинструктор:** Внимание! Внимание! Приглашаем всех на праздник – День Здоровья!

**1 ребенок:**

 Что такое день здоровья?

Это бодрость и веселье,

Шутки, музыка и смех

Это радость и успех!

**2 ребенок:**

Вместе с мамой, вместе с папой,

Физкультурой занимаюсь.

И скажу я вам друзья,

У нас здоровая семья.

**3 ребенок:**

Мы дружить со спортом будем,

С клюшкой, шайбой и мячом.

Все мы скажем «нет» простуде,

Нам болезни нипочем.

**Физинструктор:** Празднику спортивному,

 Рада детвора,

 Дружно с вами крикнем Ура! Ура! Ура!

**Физинструктор:**  Почему вы крепкие, быстрые и смелые?

**Дети и родители:** Потому, что по утрам, мы зарядку делаем.

 (Дети и родители отвечают)

**Физинструктор:**  А  у нас, все по порядку!

 Дружно, стройся на зарядку.

Слушай мою команду: «Направо, в обход по залу, шагом марш! »

(Под музыку участники праздника выполняют ритмическую гимнастику и садятся на стульчики на 2 стороны).

(Под музыку заходит Бармалей).
**Бармалей:** Услышал я детский смех, и мне стало любопытно. По какому поводу собрались?

**Физинструктор:**  У нас в детском саду праздник «День здоровья», на котором мы говорим о ЗОЖ.

**Бармалей:** Все ясно.

Позабудьте все запреты,

 Бармалея слушайте советы:
Лопай сладости мешками, что нам зубы-то жалеть,
 Можно их на крайний случай мокрой тряпкой обтереть.
Стричь нам волосы и ногти абсолютно ни к чему,
А зачем зарядку делать, уж совсем я не пойму!
Ни к чему нам заниматься, мышцы тела напрягать,
Нам в кровати поваляться и часок-другой поспать.

**Физинструктор:**  Ребята, вы будете выполнять советы Бармалея?

(Дети и родители отвечают)

**Бармалей:** Ах, так. Ну, держитесь.

Добрый доктор Айболит,

 В клетке у меня сидит.

Просто так я не отдам,

Расплатиться нужно вам.

Отпущу его, за сто монет,

Золотых. Вот вам ответ.

(Под музыку Бармалей смеется и уходит).

**Физинструктор:** Ребята мы спасем Айболита?

(Дети и родители отвечают)

**Физинструктор:** Не будем терять ни минуты, мы плывем в Африку. (Выносят «корабль» в центр зала. Дети занимают места на корабле и под музыку плывут в Африку).

**Физинструктор:** А вот и Африка**.**

(В углу стоят пальмы и сундук).

**Физинструктор:** Ребята, а где же нам взять много золотых монет?

(Дети отвечают)

**Физинструктор:** Вот посмотрите сундук, а в нем одна монета. Этого хватит?

(Дети отвечают)

**Физинструктор:** Значит, остальные монеты где-то рядом и мы их обязательно найдем, а ваши родители нам в этом помогут. Для этого вам необходимо разделиться на 2 команды и построится на линии старта.

**Физинструктор:** И у нас на пути множество больших камней. Предлагаю их перенести в другое место. Для этого нам понадобятся носилки.

(Проводится эстафета «Перенеси камни». Один взрослый участник добегает до «камней», чтобы помогать при погрузке. Два участника бегут с носилками к «камням», загружают один «камень» на носилки и возвращаются обратно, передавая носилки следующим двум участникам. Под последним «камнем» будет одна золотая монета. Найденную монету участник складывает в сундук).

**Физинструктор:** Продолжаем поиски**.** А у нас на пути тоннели, которые надо проползти, затем подпрыгнуть вверх достать кокос (2 раза), подойти к ведру с какосами и один забросить в корзину. Для этого нам необходима помощь взрослых. (Из каждой команды я приглашаю по два участника, один из которых будет держать кокос, а другой –мешок).

(Все участники участвуют по очереди и находят еще одну монету).

**Физинструктор:** В Африке палящее солнце инашим участникам я предлагаю отдохнуть и вспомнить правила ЗОЖ.

(Все участники садятся на свои места)

**Физинструктор:** Я буду задавать вам вопросы, а вы отвечаете «да» или «нет». Будьте внимательны.

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться? (Да!)

Каша – вкусная еда? Это нам полезно? ( Да!)

Творог, сыр, кефир всегда – нам полезны дети? ( Да!)

Лук зелёный иногда нам полезен, дети? ( Да!)

В луже грязная вода нам полезна, дети? ( Да!)

Мухоморный суп всегда – это нам полезно? (Нет!)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? ( Да!)

Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? ( Нет!)

Семь мороженых всегда есть полезно, дети? ( Нет!)

Овощей растёт гряда, овощи полезны? ( Да!)

Сок, компотик иногда – нам полезны, дети? ( Да!)

**Физинструктор:** Все правильно. Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А еще вспоминайте, ребятишки, строчки из известной книжки,

Что Чуковский нам писал, и какой совет нам дал?

**Дети отвечают:**

Надо, надо умываться по утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам стыд и срам!

**Физинструктор:** Вот сейчас мы и проверим, знаете ли вы, какие предметы необходимы для умывания!

( На столе лежат 2 мыла, 2 зубных щётки, 2 полотенца, 2 зубных пасты и другие предметы)

(Конкурс «Умывание». Участвуют 2 человека. Нужно выбрать необходимые предметы и положить их в тазик.)

**Физинструктор:** Не для некого не секрет что чистота – залог здоровья, поэтому ваши родители постоянно что-то стирают. Складывается такое впечатление, что они могут это сделать закрытыми глазами. Сейчас вы в этом убедитесь. Следующий конкурс для родителей и называется «Большая стирка». Вам нужно развесить белье закрытыми глазами. (Два участника с завязанными глазами берут тазики с бельем и начинают развешивать полотенца, прищипывая прищипкам).

**Физинструктор:** А мы продолжаем поиски клада и участников я приглашаю построится на линии старта.

Ребята, продолжите фразу «Наши лучшие друзья…

(Дети и родители продолжают фразу)

**Физинструктор:** Я предлагаю попить водички, которая налита вот в те стаканы. Вам нужно пройти дистанцию не привлекая внимания, а сделать это можно ползая, как «крабики».

(Проводится эстафета «Ключевая водица». Участники по очереди ползут как «крабики» спиной вперед до мягкого модуля, «выпивают воду» и возвращаются обратно бегом, передавая эстафету следующему участнику).

**Физинструктор:** Чтобы быстрым, крепким быть,
Все нам нужно спорт любить.
А чтобы здоровым оставаться,
Водою, нужно …………..закаляться!

Сейчас в нашем сухом бассейне мы начнем заниматься плаваньем, а также поисками клада.

(Проводится эстафета «Ныряют все!». Участники по очереди прыгают по ориентирам, залезают в сухой бассейн, наполненный шарами, и ищут одну монету. С найденной монетой возвращаются бегом на линию старта и кладут монету в сундук).

**Физинструктор:** Ребята, а вы хотите заработать еще золотых монет?

(Дети отвечают).

**Физинструктор:** Я даю вам возможность заработать их в игре «Натуралист». Я приглашаю команду «Зеленых». Встаем парами в колонну. Внимание на экран.

(Играют в игру).

**Физинструктор:** Я приглашаю команду «Красных». Встаем парами в колонну. Внимание на экран.

(Играют в игру).

**Физинструктор:** Я приглашаю взрослых участников из 2 команд. Встаем в 2 колонны. Внимание на экран.

**Физинструктор:** Все монеты найдены, и я прошу участников присесть на свои места.

(Участники садятся на стульчики)

**Физинструктор**: Друзья, посмотрите, вы набрали целый сундук монет. (Трясет сундук и звучит звук монет)

(Выходит Бармалей)

**Бармалей:**  Как прекрасно они звенят. Это моя любимая мелодия.

**Физинструктор:** Мы готовы обменять Айболита на сундук с золотыми монетами. (Ставит сундук на стол). Учти он очень тяжелый.

**Бармалей:** Ничего. Своя ноша - не в тягость. (Отдает Айболита, у которого руки скованны цепями с большим замком)

**Физинструктор:** А где же ключ от замка?

**Бармалей:** Не знаю. Я его потерял.

**Айболит:** Так вон же он, на пескележит.

**Физинструктор:** Уважаемые наши участники вам необходимо вытянуть из песка ключ, который подойдет к этому замку. Для этого я попрошу выйти два юных участника со своими взрослыми помощниками.

(Проводится соревнование «Кто быстрее?». Участники освобождают от цепей Айболита)

**Айболит:** Вам друзья спасибо говорю,

И от всей души благодарю.

 Здравствуйте, мои друзья!

Рады видеть вы меня?

(Ответы детей)

**Бармалей:** Ну а мне пора бежать,

 Поскорей хочу монеты подсчитать.

(Берет сундук и кричит, хватается за спину)

**Бармалей:** Ой, ой, ой, тяжелый какой.

**Айболит:** Ты дружок не торопись,

И попробуй разогнись.

**Бармалей:** Ай, ай, ай.

**Айболит**: Все понятно, надорвался.

И с больной спиной остался.

**Физинструктор:** Ребята, а кто может помочь Бармалею?

(Ответы детей)

**Физинструктор:** Вы хотите, чтобы Айболит вылечил Бармалея?

(Ответы детей)

**Айболит:** Хорошо я помогу,

И массажем исцелю. А вы повторяйте за мной и делайте массаж своему соседу.

(Айболит делает массаж Бармалею)

**Айболит:** Мы массаж сейчас начнем,

 Руками спину разотрем.

Пальчиками потопали,

Ладошками похлопали.

Кулачком постучим,

Все болезни исцелим.

**Бармалей:** Ой, хорошо. Спасибо вам. Без вашей помощи я бы не справился.

**Физинструктор:** Для этого и нужны друзья, чтобы помочь в трудную минуту. Ну а ты больше не поднимай тяжести.

**Бармалей:** Больше не буду. Теперь я хочу вас отблагодарить. (Бармалей достает бананы с пальмы.

(Бармалей угощает детей фруктами. Дошкольники благодарят героя).

**Айболит:** Мой совет не забывайте,

Здоровый образ жизни соблюдайте.

**Бармалей:** Живите дружно, не ругайтесь,

Друг другу чаще улыбайтесь. До свидание.

(Дети прощаются с героями)

**Физинструктор:** Все хорошо закончилось и нам пора возвращаться в детский сад. Я предлагаю это сделать на воздушном шаре.

(Дети садятся на пол в центре зала, а их родители берут парашют и под веселую песню выполняют несколько движения с атрибутом над детьми)

**Физинструктор:**  Вот мы и прилетели в детский сад. Вот такой у нас необычный получился День здоровья. Вам понравился?

 (Ответы детей)

**Физинструктор:** И помните, ваше здоровье - в ваших руках.

Праздник наш подошел к концу. Желаю вам крепкого здоровья!