муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 119

День здоровья

«Советы доктора Айболита»

средний возраст

Подготовила: Никулина О.В.,

 инструктор по физической культуре

Калининград, 2016

**Цель:** - Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, закреплять представления о здоровом образе жизни.

- Развитие внимания, сообразительности.

- Воспитание волевых качеств личности, характера, чувства сплоченности, коллективизма.

- Обучение преодолению трудностей, быстрому принятию решений.

- Создание доброжелательной атмосферы, доставить радость детям от занятий физической культурой.

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами пришли в гости. Отгадайте к кому?

Кто в день болезней всех полезней

И лечит нас от всех болезней?

 (Доктор)

 **Ведущий.** Правильно к доктору. Мы с вами покажем и расскажем ему, как умеем заботиться о своем здоровье.

(Входит Доктор Айболит).

**Доктор Айболит**. Здравствуйте, дети и взрослые! Ребята, у вас никто не болен? Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть?

 **Дети.** Закаляемся, кушаем овощи и фрукты, пьем кислородный коктейль, делаем зарядку.

**Доктор Айболит.** Какие вы молодцы, сколько всего делаете, чтобы не болеть: кушаете овощи и фрукты, пьете кислородный коктейль, делаете зарядку, закаляетесь.

**Ведущий**: Доктор Айболит, а хочешь, мы тебе покажем, как мы делаем зарядку.

(Ведущий встает в центре зала).

**Игра – разминка**

На зарядку солнышко поднимает нас

Поднимаем руки вверх по команде: «Раз!»

А над нами весело шелестит листва,

Опускаем руки вниз по команде: «Два!»

В стороны руки – плавно помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, покажем –

Крылья мы сложим назад.

Раз хлопок, два хлопок,

Повернись еще разок!

Раз, два, три, четыре – руки, ноги шире!

Опускаешь руки вниз,

И на корточки садись!

**Доктор Айболит:** Очень интересная и веселая зарядка, обязательно научу играть других ребят. Ребята, какие вы румяные, красивые. Вы, наверное, хорошо кушаете?

**Ведущий**: Да, доктор, наши ребята хорошо кушают и с удовольствием расскажут, какие овощи и фрукты помогают им быть такими крепкими и здоровыми.

**Ведущий.** От простуды и ангины

 Помогают…

**Дети.** Апельсины.

**Ведущий**. Помни истину простую:

 Лучше видит только тот ,

 Кто жует …

**Дети.** Морковь сырую

**Ведущий**. Или сок морковный пьет.

**Ведущий.** Очень важно спозаранку

**Дети.** Есть за завтраком овсянку.

**Доктор Айболит:** Молодцы! Во всех фруктах и овощах много витаминов. **Игра «Собери витамины»**

*Дети собирают шарики разного цвета в корзины.*

**Ведущий:** Молодцы, справились с заданием. А сейчас покажем Доктору Айболиту как мы умеем собирать овощи и фрукты.

*Дети собирают в корзинки овощи и фрукты.*

**Ведущий.** Наши ребята хорошо знают свое тело и умеют делать массаж.

**Игра- массаж «Мое тело».**

Головушка-соловушка (дети гладят голову),

Лобик - бобик (дети выставляют лоб вперед, как бычки),

Носик - абрикосик (дети с закрытыми глазами дотрагиваются до кончика носа),

Щечки- комочки (дети осторожно мнут щеки трут их ладошками),

Губки - голубки (дети вытягивают губы в трубочку),

Зубочки - дубочки (дети тихонько постукивают зубами),

Бородушка - молодушка (дети гладят подбородок),

Реснички - сестрички (дети моргают глазами),

Ушки - непослушки (дети трут пальцами уши),

Шейка - индейка (дети вытягивают шею),

Плечики – кузнечики (дети поднимают и опускают плечики),

Руки - хватучки (дети обхватывают себя обеими руками),

Пальчики - мальчики (дети шевелят пальцами),

Грудочки - уточки (дети выгибают грудь вперед),

Пузик - арбузик (дети надувают животы),

Спинка - остинка (дети выпрямляют спину, поднимаясь на носки),

Коленки - поленки (дети поочередно сгибают ноги в колене и

 прижимают к животу),

Ножки - сапожки ( дети топают ногами)

**Доктор Айболит:** Какой веселый массаж. Мне он очень понравился.

 Ребята, а гулять вы любите?

**Дети.** Да.

**Доктор Айболит:** Это очень хорошо! Свежий воздух для здоровья полезен и аппетит улучшает. У меня есть друг воробей, и вот что с ним случилось:

Он лежит в своем гнезде.

Рядом капли и микстура.

У него температура.

Воробей скакал по лужам.

И теперь лежит, простужен.

**Ведущий.** Ой, как жалко воробья. Ребята, а вы знаете, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть?

**Дети.** Нельзя ходить по лужам, есть снег и т.д.

**Доктор Айболит.** Вы молодцы, правильно все говорите. Хотелось бы мне знать, вы физкультурой занимаетесь.

**Дети**. Занимаемся.

**Доктор Айболит**. Знаете, что тот, кто спортом занимается, не болеет.

**Ведущий.** Наши ребята сейчас тебе покажут, как умеют физкультурой заниматься.

.

**Доктор Айболит:** После тяжелых заданий необходимо отдохнуть.

**Игра – релаксация «Стрекоза *Ритмика спортивная под музыку*».**

(Дети садятся на корточки). Представьте себе летний день. Ваше лицо загорает на солнышке, носик тоже загорает. Летит стрекоза, и садиться вам на нос. (Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя стрекоза нужно активно двигать носом).

Стрекоза улетела.

**Доктор Айболит.** На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

**Ведущий.** Спасибо тебе, Доктор Айболит, мы все запомнили, и стараться выполнять твой наказ.

**Доктор Айболит.** И вам спасибо, ребята. Я очень рад, что с вами познакомился. А теперь мне пора, до свидания, детвора.

*Доктор Айболит уходит.*