**День здоровья в группе «Бабочки» сентябрь**

Цель: формирование основ здорового образа жизни

Задачи: Закрепить знания о молоке и молочных продуктах. Учить детей использовать полученные навыки. Закрепить знания о молочных продуктах. Формировать желание употреблять в пищу полезные молочные продукты. Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.

Развивать музыкальные способности и коммуникативные навыки.

Создавать положительное эмоциональное настроение во время праздника.

Ход праздника

Дети входят в зал под песню «Течет река молочная»

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними! А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили всем частичку здоровья, потому, что вы сказали: «Здравствуйте!». Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка говорит: «Здороваться будешь, здоровья получишь».

Ребята, я предлагаю вам послушать одну старую легенду о том, откуда у нас появилось здоровье (включается магнитофонная запись).

«Давным - давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». И один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Один предлагал спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье, Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов».

Воспитатель: Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье?

Дети : Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

Воспитатель: Как вы считаете, что вы можете сделать для укрепления здоровья?

Дети : Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, правильно питаться, употреблять в пищу витамины.

Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (ответы детей) А как думают наши гости? (ответы гостей) Ребята, а вы умеете беречь свое здоровье? Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? (ответы детей) А как ты… заботишься о своем здоровье? Расскажи, нам… как ты бережешь свое здоровье? Здоровью цены нет, только сам человек должен научиться беречь свое здоровье.

Воспитатель: Я рада за вас, что вы умеете заботиться о своем здоровье. И я хочу вам подарить один из секретов здоровья. Это полезный и чудодейственный напиток, который называется… А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в кафе «Здоровейка» (на столе стоят стаканы с молоком, накрытые салфеточками и с трубочками. Дети пробуют то, что налито в стаканы и говорят свои ответы)

А теперь давайте дружно вместе скажем, как же называется напиток здоровья?

Дети : это молоко.

Воспитатель: Молоко дает человеку силу, красоту, здоровье потому что в нем есть витамины: фосфор и калий, которые укрепляют кости, зубы, ум, иммунную систему. Молоко – это ценный пищевой продукт. В составе коровьего молока содержится вода, молочный сахар, жир, белки в легко усвояемой форме, минеральные вещества, ферменты, витамины: А, В, С, Е, необходимые нормальной жизнедеятельности каждого человека. А слово «витамин» – от латинского vita – жизнь. Молоко дает энергию.

Ребята, так чем богато молоко? (ответы детей) Из молока делают много молочных продуктов.

Воспитатель: А кому из животных мы можем сказать спасибо, за то, что на наших столах есть такой замечательный напиток - молоко?

У меня есть корова Бурёнка, только она сейчас пасётся на лугу и скоро придёт домой.

Игра «Накорми корову»

Воспитатель: Если встретишь ты корову,

Не страшись её рогов

Дай ей хлебушка ржаного

Иль букетик васильков.

Танец «33 коровы»

Воспитатель:

А теперь отдохните

И сказку посмотрите.

«Что нужнее, что вкуснее?»

В магазине, на витрине

Завязался разговор.

Что нужнее? Что вкуснее?

Разгорелся жаркий спор.

Сыр головастый

Перед всеми хвастал:

Сыр:

«Я запашистый,

Твёрдый, душистый,

С кругленькими дырами,

Нет вкуснее сыра!

Я не то, что молоко,

Ведь его разлить легко»

А сметана белая

Вдруг тоже стала смелая:

Сметана:

«Я, послушайте, ребята,

Разливаюсь по салатам,

По супам и овощам,

Запеканкам и борщам.

Без меня и торты —

Все второго сорта.

Я нужнее молока,

И полезней творожка!

Тут вмешался творог:

Творог:

«Вот из нас-то прок.

Уваженье к творогам:

Мы — начинка к пирогам.

Я нужнее молока

И сметаны… Ну, слегка».

Масло тоже не молчало,

Очень громко всем сказало:

Масло:

«Чтобы сделать бутерброд,

К хлебу масло надо. Вот.

Без меня блины и кашу

Есть никто не будет даже.

Я жирнее молока,

Сыра, сливок, творожка».

Тут и мороженое

Воскликнуло восторженно:

Мороженое:

«А меня-то, а меня-то

Очень любят все ребята:

И с клубникой, и с печеньем,

И с орехом, и с вареньем».

Помолчало молоко,

Повздыхало глубоко:

Молоко :

«Глупые продукты,

Как же вы забыли,

Что коровьим молоком

Все когда-то были?

Сделан сыр из молока,

И творог — из молока,

И сметана с маслом —

Это детям ясно!»

Воспитатель: Ай да молодцы! А вы, ребята, с молочными продуктами дружите? А вот мы сейчас посмотрим, как ребята в магазин ходят.

Игра «Принеси покупки из магазина».

Воспитатель: Много молочных продуктов принесли! Я предлагаю вам сварить кашу на молоке! Готовы?

Дыхательная гимнастика «Варим кашу»

Воспитатель: «Чтобы молоко попить

Корову надо подоить.

Очень быстро, очень ловко

Доим, доим мы коровку»

Игра «Дойка коров»

Воспитатель:

В молоке есть витамины,

Оно полезно и любимо.

Настроенье повышает

И здоровье укрепляет.

Витамины, А и В и С и Д

В жизни нам необходимы и хранятся в молоке.

Выходят Витамины

Витамин «А» : Чтобы были вы красивы, чтобы были не плаксивы.

Витамин «В» : Что б в руках любое дело дружно спорилось, кипело.

Витамин «С» : Чтобы громче пелись песни, жить чтоб было интересней.

Витамин «Д» : Пейте, пейте молоко, будет на душе легко!

Игра «Перенеси витамины»

«А» красный шарик, «В» - синий, «С» - желтый, «Д» - зеленый. Из большой корзины берутся мячики-витамины и разносятся по цвету.

Воспитатель: Ребята, а что это моя коровушка еще не вернулась! Давайте мы про нее песенку споем.

Песня «Кто посеется на лугу.»

Под музыку появляется корова

Корова: Здравствуйте, дети! Какой замечательный денёк! А что это вы тут собрались?

Воспитатель: У нас в саду Праздник Молока. Становись здесь, на почетное место. И послушай…

Издавна на Руси корову называли Матушка или Кормилица. В той семье, где держали корову, никогда не было года. Молоко всегда выручало.

1 реб. Молоко – продукт особый,

Просто замечательный,

Рассказать о нём мы можем,

Очень увлекательно.

2 реб. Молоко – продукт полезный,

Очень вкусный, всем известно.

Я скажу вам от души:

«Лучше пищи не ищи».

3 реб. Молоко полезно очень,

И для взрослых и ребят,

Кашу, йогурт и сметану

Большой ложкою едят.

Воспитатель:

В молоке полезных много витаминов и веществ,

Пейте молоко парное, чтобы кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не болела голова,

Настроение, чтоб было превесёлое всегда!

Дети говорят хором :

Молоко – это первый напиток,

Молоко – это наша судьба,

Молоко – это наша защита,

Молоко будем пить мы всегда!

Корова: Какие вы, ребята, молодцы! У меня для вас есть сюрприз! (корова вручает детям сюрприз, прощается и уходит)

Воспитатель:

Молоко — продукт полезный,

Кто бы что ни говорил.

Будем пить его и дальше,

И прибавим

себе сил.

