**Спортивно - оздоровительное мероприятие «Фея в гостях у ребят» посвященное Дню здоровья**

**Цель:** Формирование у детей навыков здорового образа жизни.  
**Задачи:**  
Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.  
Развивать разговорную речь детей, память, мелкую моторику рук.   
Прививать и воспитывать любовь к играм и физическим упражнениям.

***Ход занятия.***

Все привыкли мы к порядку  
Утром делаем зарядку,  
Чтобы сильными расти,  
Если нужно – вас спасти.  
**Воспитатель:**- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье.   
При встрече обычно говорят это доброе, волшебное слово, желая друг другу здоровье.   
- Кто хочет из вас быть здоровым? Поднимите руки.  
- А почему вы хотите быть здоровыми? Чтобы не болеть!  
Но для того, чтобы быть здоровым необходимо каждый день укреплять свое здоровье.  
А начнем мы укреплять здоровье – с рук. Поиграем с пальчиками.  
  
*Пальчиковая гимнастика: «Моя семья».*  
Пальчики дружные гладить одной рукой кисть другой руки  
Все такие нужные!   
Этот пальчик – дедушка указательным пальцем левой руки до большого пальца правой руки.  
Этот пальчик – бабушка дотронуться до указательного пальца.  
Этот пальчик – папочка дотронуться до среднего пальца.  
Этот пальчик – мамочка дотронуться до безымянного пальца.  
А этот пальчик – я, дотронуться до мизинца.  
А это вся моя семья! Выполнить движение «фонарики».  
  
**Воспитатель:** Продолжим укреплять свое здоровье. Я предлагаю вам пройтись по волшебным дорожкам, укрепим наши ножки.  
-Давайте скажем волшебные слова:  
Я здоровье берегу,  
Сам себе я помогу  
Звучит веселая музыка. (Дети ходят по дорожкам здоровья).  
-А еще дети, чтобы быть всегда здоровым, нужно следить за чистотой.  
Заходит Фея чистоты.  
**Фея чистоты:**  
Чистота – залог здоровья,  
Чистота нужна везде:  
Дома, в садике, в школе, на работе,  
И на суше, и в воде.   
-Ребята, а вы знаете, какие предметы личной гигиены, должны быть у каждого человека, чтобы быть чистыми и опрятными.  
*Дети сначала перечисляют предметы личной гигиены, а потом рассказывают стихотворения.*  
Мыло бывает.   
Разным-преразным.   
Синим,   
Зеленым,   
Оранжевым,   
Красным…   
Но не пойму,  
Отчего же всегда  
Черной-пречерной  
Бывает вода?  
  
У мамы есть два сына   
Нет у мамы дочки!  
Надо маме мне   
помочь  
Постирать платочки.  
Мыло пениться в корыте,  
Я стираю, посмотрите!  
*Сценка:»Вода и мыло»*  
- Грязнуля ты!  
На лбу твоем чернила! –   
Воскликнула Вода,  
Увидев мыло.  
- Да, - Мыло говорит, -  
Я это знаю,  
Зато других от грязи  
Я спасаю!  
  
У меня зубная щетка,   
Она чистит зубы четко.   
Раз за разом веселей,   
Мои зубки все белей.   
  
Маша чистит зубки пастой   
Говорит нам всем прекрасно.  
У Машеньки зубки – белый ряд  
И нисколько не болят.  
  
Чистить зубы каждый день  
Мне с братишками не лень.  
Чтобы не болели зубки  
И не портилась эмаль,  
Нам потратить две минутки  
Перед сном совсем не жаль.  
  
Знает, чуть ли не с пленок  
Каждый маленький ребенок  
Что от всех зубных напастей   
Помогают щетка с пастой.  
Нужно зубы чистить утром,  
Нужно чистить перед сном,   
Чтобы злобные микробы  
Не построили в них дом!  
  
Мы картинки разные  
Сами выбираем.  
На красивые крючки  
Сами надеваем.  
Полотенце Юлино  
Степа не возьмет:  
С птичкой он не спутает   
Синий самолет.  
Знает свой кораблик  
Егорка-новичок,  
Дана – землянику,  
Машенька – волчок.  
У Варюши – яблоко,  
У Артемки – груша,  
А картинку с вишнями  
Выбрала Танюша.  
Бабочка – у Сони,  
Заяц – у Саши…  
Мы совсем не путаем  
Полотенца наши!  
  
Мама сделала укладку –   
Причесала кудри гладко,   
Ну и я возьму расческу.   
Тоже сделаю прическу.   
  
Я возьму свою расческу,   
Кукле сделаю прическу!  
У нее мои привычки,  
Два банта и две косички  
- Молодцы! Мне очень понравились ваши стихи.  
**Воспитатель:** Фея чистоты, ребята еще хорошо знают, чтобы быть здоровым нужно закаляться и в любое время года надо заниматься физкультурой и спортом.  
Я предлагаю вам посмотреть, как мы делаем зарядку.   
*Дети под веселую музыку делают зарядку.*  
**Фея чистоты:**А если не следить за чистотой и не заниматься физкультурой, то вот, что может произойти с человеком.  
  
Дружат с грязнулями   
Только грязнули,   
Которые сами в грязи утонули.   
Грязнули бояться воды и простуд,   
А иногда вообще не растут.  
  
Кто зубы не чистит,  
Не моется с мылом,  
Тот вырасти может  
Болезненным, хилым.  
**Доктор:** - Здравствуйте, ребята, здравствуйте, гости, вы доктора вызывали?  
Вы все здоровы и никто не болеет?  
А я сейчас узнаю у вас, когда вы не моете руки, то появятся, что?  
Правильно, микробы.  
-Ребята, а что такое микробы?  
Микроб – это ужасное вредное животное, а главное щекотное. Он рад, что от него много хлопот, и насморк, и чихание, и болит живот. Он в животик залезет и спокойно там живет.  
А вот, чтобы уничтожить микробы, что нужно? Правильно, хорошо мыть руки с мылом, умываться. А когда нужно мыть руки? Правильно, каждый раз перед едой, после туалета, после прогулки, по мере загрязнения.  
От простой воды и мыла  
У микробов тают силы  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.  
-Ребята, в ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Нужно соблюдать режим дня, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и не менее важным, быть всегда в хорошем настроении.   
Проводить подвижная игра «Зайка серенький сидит».  
(Доктор раздает детям витамины).   
**Доктор:** Доброго вам всем здоровья!