**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!