**День Здоровья  тема :«Витамины» в первой младшей группе.**

**Цель:**  создание праздничного настроения;  закрепление у детей знания о здоровом образе жизни; уточнение знаний детей о различных видах спорта,   развитие быстроты, прыгучести, ловкости в игровой форме, совершенствование координации движений,  воспитание доброжелательности, организованности.

**Материалы:** иллюстрации с изображением различных видов спорта, 2 фишки, 2 мяча, бревно – 1 шт., обручи – 8 шт.,

**Ход мероприятия**

Вед. Сегодня  День здоровья! Во всем мире люди показывают, как они заботятся о своем здоровье и привлекают других делать как они. В этот день в нашем детском саду всегда проходят развлечения, посвященные этому празднику. И сейчас нас с вами ждет такое развлечение, где мы покажем, как можем заботиться о своем здоровье, какие мы ловкие, смелые, умелые.

Вед. Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,

На разминку становись!

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

 «Утренняя гимнастика»

Раз, два, три, мы закружились
В медвежат мы превратились.
Сейчас медвежатки сделают зарядку.

**ОРУ (без предметов)**

**Потягивание:**

Утром мишенька проснулся
Мишка к солнцу потянулся.
Вот так, вот так,
Мишка к солнцу потянулся.

**Повороты:**

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.
Головой своей крутили

**Наклоны:**

Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.
Приседание: Вперевалочку ходили,
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
И из речки воду пили.

**Прыжки:**

Мишкам весело играть.
Мишкам хочется скакать.
Раз, два; раз, два,
Вот и кончилась игра.

**Инструктор:**

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
До свиданья, добрый лес!
Полный сказок и чудес!
Раз, два, три – мы закружились
И в ребяток превратились.

Вед. Ребята, давайте с вами поиграем. Я придумала игру-шутку. Называется она «И я тоже». Если я буду говорить, что делаю что-то хорошее, вы добавляйте: «И я тоже»: если плохое — молчите, ничего не говорите, ладно? Запомнили. Начинаем. Только будьте внимательны!

**ИГРА «И Я ТОЖЕ»**

  Я умею аккуратно ее есть.

  Я не слушаю старших.

  Я с ребятами дружу.

  Хорошо себя веду!

  Я на улице гуляю!

  Я ребят всех обижаю!

 В случае если кто-нибудь ошибся и сказал: «И я тоже», воспитатель говорит: "Кто это там сказал «И я тоже»? Дайте-ка я посмотрю на детей, которые обижают своих товарищей!.. Что?..  Не обижаете, просто ошиблись? Это хорошо, надо быть дружными!».

Вед. Продолжим наш праздник. Загадаю вам загадку:
На пол бросишь ты его – он подпрыгнет высоко. (мяч)
ЭСТАФЕТА:  Бег, вокруг фишки в руках мяч. (дети делятся на две команды)

Вед. Следующее задание

НАЗОВИ ВИД СПОРТА

Ведущий показывает  картинки, а дети называют вид спорта изображенный на ней.

Вед. Девочки – внимание! Мальчики – внимание!
Есть для вас еще одно веселое задание!
ЭСТАФЕТА «Дорожка препятствий»
1) Пройти по бревну.
2) Пролезть под дугами.
3) Прыжки из обруча в обруч.
Вед. А теперь поговорим о витаминах

«ВИТАМИНЫ – ЭТО ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ РАСТУТ НА ВЕТКЕ»

Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

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!