**Сценарий проведения дня открытых дверей «Здоровушка»**

В средней группе

**Программное содержание:**

1. Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее.
2. Укреплять физическое здоровье детей.
3. Развивать любознательность, ловкость, координацию движений.
4. Осуществлять взаимосвязь по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей.
5. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой, самомассажу и стремление вести здоровый образ жизни.

**Первая половина дня**

Детей встречает кукла клоун.

Ребята! Сегодня мы проводим День Здоровья. А почему у некоторых ребят грустное настроение?

Наблюдение за настроением пришедших.

Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь, развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Психогимнастика «Поделись улыбкою своей»

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Дети вместе с клоуном пускают мыльные пузыри.

Ребята, а чтобы быть здоровым с чего надо начинать день? Правильно с зарядки.

Утренняя гимнастика с кольцами.

1. Ходьба на носках, руки "в стороны", на пятках, руки за спиной "полочкой", со сменой положения рук. Бег в среднем темпе. Перестроение в три звена.

2. "Проверяем руль" И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кольцом внизу, держать за середину. 1 - 2поднять "руль" вперед, 3-4 опустить вниз.

3. "Машины выезжают из гаража". И.п.: ноги врозь,руки с кольцом перед собой.1-2 наклон вправо, кольцо вытянуть в сторону, 3-4 и.п. то же влево.

4. "Машина едет под мостом". И.п.: о.с. "руль" перед собой.1 -присесть,"руль"вытянуть вперед, пятки поднять, корпус прямо;2-и.п.

5. "Машины зажигают фары". И.п.: сидя ноги врозь, кольцо перед собой.1 -наклон к правой(левой)ноге, коснуться кольцом носочка;2-и.п.Ноги в коленях не сгибать.

6. "Починим колеса". И.п. лежа на спине, кольцо в согнутых руках перед собой.1-2 поднять ноги, согнутые в коленях, дотронуться кольцом до "колес";3 -4 - и.п.

7. "Машины едут по кочкам". И.п.: ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу.10 прыжков на двух ногах на месте.

8. Дыхательное упражнение" Паровозик".

Беседа о здоровье.

Цель: Подвести детей к пониманию значения чистоты и опрятности для здоровья. Развивать речь детей.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть

здоровым? А что такое здоровье? Вы знаете, ведь каждый из нас может сам себе укрепить здоровье. Что для этого нужно делать? Умываться, чистить зубы, делать зарядку, есть полезную пищу, одеваться по погоде, закаляться. Расскажите, что из перечисленного вы делаете и как?

Дидактическая игра «Обезьянки».

Цель: развивать внимание, быстроту реакции и координацию движений. (Дети в быстром темпе повторяют за воспитателем движения, мимику, звукоподражания.)

Настольно-печатная игра «Контрасты».

Цель: Упражнять детей в подборе картинок с противоположным значением и умении объяснить, что хорошо, а что плохо, и почему именно.

Подвижные игры:

*«Баскетбол с воздушными шарами».* (Перебрасывание шаров через натянутую веревку.)

Цель: развитие ловкости.

*«Мяч по кругу».* (Передача мяча по кругу, не роняя его.)

Цель: развитие ловкости.

*"Собери витамины"*. (Сбор мячей рассыпанных на полу в корзину.)

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции.

Занятие 1: Физическая культура

(По плану инструктора по физической культуре.)

Занятие 2: Художественное творчество

(По плану педагога дополнительного образования.)

Прогулка:

Наблюдение за погодой и одеждой. Цель: учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей. Какая сегодня погода? Как вы одеты? Зачем в ветреную погоду нужно надевать шапку, закрывающую уши? Чем опасен ветер для здоровья наших ушек? А почему в дождливую погоду надевают резиновые сапоги, капюшон и пользуются зонтом? Что может случиться, если сильно промокнешь? Зачем осенью прячут руки в перчатки или варежки?

Подвижные игры:

«Самолеты».

Цель: закреплять умение бегать с расставленными в стороны руками, не наталкиваясь друг на друга, развивать координирование движений и слов.

"У медведя во бору".

Цель: учить детей выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать выдержку, речь.

"Зайцы и волк".

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, в ловле.

Дидактические игры:

"Овощи и фрукты". (Водящий бросает мяч и говорит "овощ", ребенок называет овощи, говорит "фрукт" - называет фрукты.)

"Поиски клада».

Цель: продолжать учить детей ориентироваться на площади игровой площадки, развивать мышление.

Беседа о пользе грецких орехов (они были в коробке-кладе, найденном детьми). Грецкие орехи полезны всем людям, но особенно старикам, спортсменам и выздоравливающим после тяжелых болезней. А детям грецкие орехи помогают хорошо расти и быть здоровыми. Хорошо влияют грецкие орехи на ум. А вы, ребята, любите грецкие орехи? Едите их? Вкусные они? Про грецкие орехи говорят: «Маленький горшочек, а кашка вкусна». Какая часть ореха названа «горшочком»? А «кашкой»? В группе мы разобьем орехи и съедим.

**2 половина дня.**

Микрогимнастика в постели «Бабочка»

Утром бабочка проснулась.

Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась.

Два – изящно поклонилась.

Три – взмахнула крыльями.

Четыре – спинку выгнула.

Пять – на ножки прыгнула.

(Повторяется 3 р.)

Босохождение по массажному коврику.

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и стопы.

Беседа с детьми о том как сохранить здоровье глаз (проводит мама Макаровой Юлианы).

Чтение детям произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

Цель: Познакомить с новым художественным произведением. Закрепить культурно-гигиенические навыки. Учить детей эмоционально откликаться на содержание литературного произведения.

Сюжетно-ролевая игра «Детский сад». Предложить детям поиграть в занятие по физкультуре. Цель: учить детей самостоятельно распределять роли, вести диалог в соответствии со взятой на себя ролью. Воспитывать положительное отношение к занятиям по ФИЗО.

Прогулка:

Беседа с детьми на тему: "Что нам осень подарила".

Цель закрепить знание детей о растительном мире, уточнить, что где растет.

Воспитатель предлагает детям посмотреть вокруг и сказать, что нам подарила осень. (Солнышко, небо, облака, листья, цветы, овощи, фрукты, ягоды и т.д.)

Рассказать, кто из лесных жителей лакомится грибами, кто заготавливает их на зиму, кто ими лечится.

Подвижные игры:

«Перейди через лужу».

Мы гуляли по дорожке (Дети шагают.)

Посмотрите, в луже ножки!

Как же лужу перейти, (Останавливаются.)

И по мостику пройти?

Вот так! (Дети прыгают.)

Цель: развивать координацию движений и ловкость.

"Птички и кошка".

Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Дидактические игры:

"Что полезно, а что вредно для здоровья"

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

Индивидуальная работа с Савелием, с Соней, с Даней -пройти по листикам, четко наступая на выложенную дорожку. Цель: развитие координации движений, ловкости.

Работа с родителями. Вывесить в родительский уголок памятку «Здоровье и факторы, влияющие на здоровье детей".