**День здоровья в младшей группе:**

**«Как малыши помогли Мишке стать здоровым». 2025 г.**

**Цель.** Формировать представления у детей младшего дошкольного возраста о важности хорошего **здоровья в жизни человека**.

***Задачи:***

- закрепить знания детей о понятии **«здоровье»**;

- развивать физические качества, самостоятельную двигательную активность;

- воспитывать желание заботиться о своем **здоровье**.

**Ход мероприятия.**

***Дети проходят в зал и садятся на стульчики.***

**Ведущий.** Ребята, мы пригласили вас, чтобы встретить День здоровья! Это праздник для тех, кто не хочет болеть и грустить.

И сегодня всем разрешается быть веселыми, смелыми, ловкими, играть и резвиться! А запрещается плакать и ссориться. А сейчас расскажите стихи о том, что нужно делать, чтобы не болеть.

**Стихи.**

**1.**По утрам, ты, закаляйся, водой прохладной умывайся!

**2.**На прогулку выходи, свежим воздухом дыши!

**3.**Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой!

**4.**Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

**5.** Приучай себя к порядку,  
Делай каждый день зарядку!

**6.**Физкультуру я люблю,  
На занятия хожу!  
Физкультура помогает,  
И здоровье укрепляет!

**Ведущий.** Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно? Хотите узнать? Тогда попробуйте отгадать загадку:

«Живет в берлоге он в лесу,  
Пугает волка и лису,  
Любит ягоды и мед,  
Косолапо он идет». *(Ответы детей.)*

Правильно. Давайте прочитаем письмо.

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам Мишка Косолапый. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То горло болит, то живот беспокоит насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами вместе поиграть».

Ребята, Мишка Косолапый постоянно болеет. Давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь! А отправимся мы на веселом паровозике!

***Дети становятся друг за другом и под музыку «Паровозик» «едут» в лес к Мишке. Садятся на стульчики.***

**Ведущий.** Вот и приехали мы в лес. Но Мишку Косолапого что-то не видно. Давайте его позовем *(зовут).*

**Мишка.**  *(Чихает и кашляет.)* Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили. А у вас сегодня праздник?

**Ведущий.** Мы сегодня отмечаем **День здоровья**.

**Мишка.** Ой! Как у вас интересно. А вы часто болеете?

**Ведущий.** Мы заботимся о своем **здоровье**, и чтобы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

**Мишка.** А меня научите делать зарядку? Я больше не хочу болеть.

**Ведущий.** Конечно! Смотри и повторяй за нами.

**Игровая разминка: «Мишки».**

Вышли мишки на лужок,

Встали мишки все в кружок,

Делают зарядку.

Повторяют ребятишки,

С ними по порядку. *Шагают.*

Мишки сели на качели,

Покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз -

Прямо в небо понеслись.  *Перекаты с пяток на носки*.

Топают, мишки.  *Топают.*

Хлопают, мишки.  *Хлопают.*

Приседают дружно,

Мишки - шалунишки.  *Приседают.*

Лапы вверх, вперед и вниз.  *Движения руками.*

Наклонись и разогнись! *Наклон вперед и назад.*

**Мишка.** Ой, мне так понравилось делать зарядку! Я теперь каждый день буду заниматься!

**Ведущий.** Мишка, а ты знаешь, что нужно делать после зарядки?

**Мишка.** Не знаю. Может ребята знают? Ребята, вы можете мне подсказать?

**Дети.** Умываться!

**Мишка.**  А я не умею умываться!

**Ведущий.** Давайте, ребятки, покажем Мишке, как мы умываемся. А ты, Мишка, повторяй за нами и учись.

**Игра «Умывалочка».**

      Мы намыливаем ручки,                                 «*Намыливаем руки»*.

      Раз, два, три. Раз, два, три!                              *Хлопаем в ладоши*.

     А над ручками, как тучки,                             *Руки вверх*, *прыжки.*

       Пузыри, пузыри!

**Мишка.** Спасибо вам, ребята, за то, что научили меня умываться!

***Дети проходят на места.***

**Ведущий.** А еще, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты, в них содержится много полезных для здоровья витаминов. Наши ребята умеют загадки про овощи и фрукта отгадывать. Попробуй, отгадай вместе с ними.

Сто одежек - все без застежек. *(Капуста.)*

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый… *(Апельсин)*

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. *(Яблоко.)*

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,

Вкусен и сырой. Кто же я такой? *(Огурец.)*

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели. *(Лук.)*

К нам приехали с бахчи,

Полосатые мячи. *(Арбузы.)*

**Мишка.** Ребята, у меня в кладовке есть овощи и фрукты. Но я такой неуклюжий, не могу их достать. Помогите мне!

**Ведущий.** Ребята, давайте принесем из кладовки Мишкины запасы.

**Игра: «Собери овощи и фрукты».**

*Дети делятся на две колонны, напротив них лежат муляжи фруктов и овощей. Дети по очереди переносят их в свои корзинки.*

**Мишка.** Спасибо, ребята! Теперь я буду кушать овощи и фрукты каждый день и болеть не буду. А сейчас давай те поиграем в мою любимую игру!

**Музыкальная игра: «Медведь и дети».**

**Мишка.** Как вы быстро бегаете. Я никого не смог поймать.

**Ведущий.** А еще ребята могут высоко прыгать. У нас есть веселый колокольчик, он поможет нам в игре.

**Игра: «Достань колокольчик».**

*Дети стоят по кругу. Мишка ходит с колокольчиком по кругу, дети подпрыгивают, стараясь дотронуться до колокольчика.*

**Ведущий.** А сейчас Мишка, попробуй забрать у ребят колокольчик.

**Игра: «Забери колокольчик».**

*Дети стоят по кругу и передают друг другу колокольчик, а Мишка пытается его забрать.*

*После игры дети идут на стульчики.*

**Мишка.** Как мы весело играли!

Чувствую, что я здоров,

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить,

И здоровьем дорожить!

Спасибо вам, ребята, за то, что рассказали, как стать здоровым, научили меня делать зарядку, умываться, есть полезные овощи и фрукты и весело играть! Теперь я не больше не буду болеть и приду к вам в гости. И вы оставайтесь всегда здоровыми, бодрыми и веселыми! А на прощанье я хочу сделать вам подарок и угостить вас.

*(Угощает детей).*

**Ведущий.** Мишка, нам пора с тобой прощаться, в детский сад наш возвращаться.

**Танец: «Поезд Антошка».**

*Общее фото.*