***День Здоровья «Как здоровым быть» для средней группы***

 ***Воспитатели: Мальцева Ж.А.***

***Утро***

**Оздоровительная утренняя гимнастика**

 *Цель: Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни.*

**Дыхательная гимнастика «Часики»**

 *Цель: развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей, способствование профилактике простудных заболеваний*

**Беседа «Береги свои глаза»**

 *Цель: расширять знания и представления для чего беречь глаза.*

**Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик самый сильный…»**

 *Цель: Развитие пальцевой моторики*

**Чтение:** К. Чуковский «Айболит», пословицы.

д/и «Для чего, что нужно» - подбирать картинки с изображением предметов для личной гигиены.

**Спортивное развлечение**: «Приключение с Хлюпиком»

***Прогулка***

Катание на санках, лыжах.

**Подвижные игры** «Два Мороза», «Льдинки, ветер и мороз», «Кто ушел?»

**Игры эстафеты** «Передай льдинку», «Попади в цель»

*Цель: Развивать ловкость, выносливость, быстроту движений, меткость.*

***Вторая половина дня***

**Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика «Путешествие на паровозе»; босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны, умывание лица и рук по локти**

 *Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.*

**Сюжетно-ролевые игры «Мы спортсмены», «Поликлиника»**

 *Цель: закреплять знания о профессиональных действиях; воспитывать навыки взаимодействия.*

**Художественное творчество «Лепка человека»**

 *Цель: развивать детское творчество, умение лепить человека.*

**Вечерняя прогулка**:

самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры.



