**«Бабка –Ёжка, будь здорова!»**

**Цель**: приобщение детей к семейным ценностям и традициям как основам российского общества и государства, сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, продвижение в регионах здоровьесберегающих образовательных технологий.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций и чтение художественных произведений по ЗОЖ, беседы: о необходимости режима дня и его значимости, о пользе зарядки и физкультуры, о правильном питании.

Ход.

Под музыкальное сопровождение в зал вбегает баба Яга, останавливается в полусогнутом положении.

Баба Яга: Фу-фу! Русским духом пахнет! Здравствуйте ребята! Дошел до меня слух, что в вашем детском саду сегодня будет праздник здоровья, ох как вовремя. Что – то совсем разогнуться не могу…..

Воспитатель: - Здравствуй, баба Яга, и дорогие ребята, сегодня я хотела с вами поговорить о здоровье и о том, кто такой здоровый человек. Как вы думаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Здоровье для человека – самая главная ценность. Ребята, если вы заболели какое у вас настроение? (Если мы заболели у нас плохое настроение.)

А теперь дадим характеристику здорового человека. Из предложенных вариантов необходимо выбрать правильные.

Красивый; Бледный; Толстый.

Сутулый; Румяный; Крепкий.

Сильный; Страшный; Неуклюжий.

Ловкий; Стройный; Подтянутый.

Баба Яга дает неправильные ответы, путает ребят.

Мы дали характеристику здорового человека. Это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек.

Баба Яга: совсем как я… ой-ой. Что-то все болит…

Воспитатель: Наверное, это потому что ты, баба Яга, зарядку не делаешь?

Баба Яга: - Это еще что за невидаль?

Воспитатель: Ребята, расскажем бабе Яге, что такое зарядка и для чего нужна?

Ответы детей.

Воспитатель: А ты хотела бы с нами сделать парочку упражнений?

Баба Яга: конечно.

Зарядка «Солнышко лучистое» под музыкальное сопровождение.

Баба Яга: Я-то хоть бабка старая, но современная. Недавно компьютер себе купила, а у вас в семье есть компьютер? Вот я целый день в него гляжу, правда, глаза стали болеть и красные совсем. Не знаете, отчего?

Воспитатель: ребята, как вы думаете, правильно ли делает баба Яга?

Ответы детей

Воспитатель: правильно ребята, за компьютером нельзя проводить более чем 30 минут.

А еще мы можем показать тебе специальную гимнастику для глаз

Руки за спинку, головки назад.  
(Закрыть глаза, расслабиться.)  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
(Открыть глаза, посмотреть вверх.)  
Головки опустим — на пол поглядим.  
(Вниз.)  
И снова наверх – где там муха летит?  
(Вверх.)  
Глазами повертим, поищем ее.  
(По сторонам.)  
И снова играем. Немного еще.

Баба Яга: это очень хорошо, да только еще у меня и живот побаливает.

Воспитатель: а что ты кушаешь, чем питаешься?

Баба яга : Ну как же самым вкусненьким: сухариками, чипсами, кока-колой…

Воспитатель: Дети, как вы думаете, полезную пищу употребляет баба Яга?

Ответы детей.

Воспитатель: а какие продукты вы считаете полезными?

Ответы детей.

Баба яга: Да …. Ребята, вижу. Что совсем неправильно я жила – не занималась зарядкой и физическими упражнениями, сидела целый день за компьютером. Да и еще и ела совсем не полезные продукты. Но я обещаю исправиться. А хотите со мной поиграть?

Подвижная игра «Баба Яга»

Воспитатель: мы с ребятами умеем расслабляться - делай вместе с нами.

Релаксация «Цветок».

звучит спокойная музыка Ребята сядьте на корточки, опустите голову на руки, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечко проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет к теплу и свету каждый лепесток, поворачивая голову вслед за солнцем. Приподнимите подбородок представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь и медленно поворачивайте голову вправо, влево. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. На счет три вы откроете глаза и почувствуете себя хорошо отдохнувшими и у вас бодрое настроение. Один, два, три - открываем глазки

Баба Яга: Спасибо ребята, что вы научили меня как сохранить свое здоровье, а сейчас мне пора возвращаться в лес. До свиданья, ребята.

Воспитатель: Ребята, что нового сегодня вы узнали? Как правильно питаться? Как сохранить свое здоровье? Теперь вы лучше знаете, что такое здоровье, что нужно делать, чтоб его сохранить и укрепить, будете всегда выполнять зарядку не только в саду, но и дома, в ваших семьях, помнить правила сохранения здоровья и выполнять их.