**Пятница**

**День Здоровья в подготовительной группе.**

**(интегрированное занятие – досуг)**

***«Путешествие по сказочному Острову Здоровья»***

Группа делится на 2 команды: «Крепыши» и «Румяные щечки».

Действующие лица: Король Витаминус, Королева Витаминка, учитель физкультуры Здоровейка, Домисолька.

*Ведущий:*

На Волшебный остров Здоровья

Приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас.

На остров Здоровья шагом марш!

(под спортивный марш дети строятся на команды)

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

Дети: Физкульт-привет!

*Ведущий:* на нашем острове сегодня День Здоровья! А хозяева острова –

Король Витаминус и Королева Витаминка. Король Витаминус издал указ

 (Король читает):

Всем, всем, всем!

Большим и маленьким!

Очень важно знать

Остров мой волшебный

Островом Здоровья называть!

*Королева Витаминка:*

Пора нам праздник начинать

И команды представлять!

*Команда «Крепыши»:*

Чтоб расти сильными

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем!

*Команда «Румяные щечки»:*

Мы, ребята, точно знаем,

Что зарядка помогает.

И полезны нам всегда

Солнце, воздух и вода!

*Входит Учитель физкультуры Здоровейка:*

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись,

На зарядку становись! (разминка под музыку)

*Ведущий:* Ребята, Король Витаминус приготовил для вас подарки, но чтобы до них добраться, вы должны преодолеть «Долину веселых движений» (дети преодолевают полосу препятствий)

**1. Эстафета «Хоккей»**

Участвуют две команды. Клюшкой обводят шайбу вокруг конусов

**2. Эстафета «Гонки на ледянках»**

Дети встают парами в команде. Ребенок везет другого на ледянке, обогнув ориентир до следующей пары

**3. Эстафета «Переправа»** с обручем

**4. Поменяй предмет**

В руках у каждого погремушка. На другом конце площадки лежат обручи, в которых находится по одному кубику. На сигнал дети быстро бегут к обручам, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место.

**5. С кочки на кочку**

Перебраться на противоположную сторону болота, переходя из обруча в обруч.

**6. Эстафета «Бег с мячом в руках».**Обежать ориентир и передать мяч другому участнику.

**7. Эстафета «Передай мяч».**Наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади.

Королева Витаминка и Король Витаминиус:

 Ребята, мы вас приглашаем на витаминную поляну (на стойках изображение: А, В, С, Д, Е)

 Что нужно, для хорошего аппетита? (его надо нагулять)

• Почему люди готовят еду? (лучше усваивается)

• Сколько раз в дань нужно есть? (4, 5 раз, не большими порциями)

• Когда больше есть утром или вечером? (пословица) (Завтрак съешь сам)

• Когда полезно пить воду: до еды, во время еды или после еды? (до еды)

• Зачем человеку есть?

• Что такое витамины?

Король Витаминиус: А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты, в которых есть витамины:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

3. Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.

4. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

5. Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее жевать – репку или жвачку?

Королева Витаминка:

Вопросы к детям:

1. Какие названия витаминов вы уже знаете?

2. В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д, Е?

Витамин **А** – был назван витамином роста, это здоровые глаза, мягкая, эластичная кожа.

Содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе, моркови , луке, тыкве, шпинате, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин **В** – при недостатке этого витамина мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут?

Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин **С** – при недостатке появляется сонливость, кровоточат десна.

 Содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Король Витаминиус: Четвертый витамин **D**  - при недостатке кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться.

 Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше гулять.

И наконец пятый витамин **Е** – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е?

Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

*Королева Витаминка*: Витамины полезны для организма?

*Король Витаминус:* А сейчас позвольте мне пригласить вас в Край Волшебных Звуков.

*Выходит Домисолька* (музработник) и вместе с детьми танцует хоровод «Танец по кругу».

*Король Витаминус:* За праздник наш веселый на острове Здоровья я вас всех благодарю. Свой подарок витаминный от души вам всем дарю! (дарит фрукты, витамины)