

**"День здоровья"**

1. **Утренняя гимнастика** ***«Бодрячок-здоровячок»***

Младшая группа «Потешки для малышей»

Средняя группа «Бодрячки»

Старшая группа «Спортсмены»

Подготовительная группа «Волшебный листок»

2. **«Завтрак Чемпиона»**

Каша овсяная «Привет от Шварценеггера»

Кофейный напиток на молоке «Гигант»

Бутерброд «Мужество» (хлеб с маслом, сыр)

3. **Занятие 1** ( социальный мир, раздел «Валеология)

- «Водичка, водичка, умой мое личико» (занятие) – младший возраст
- «Зарядка и простуда» (чтение рассказа) – средний возраст
- «Спорт – это здоровье» (занятие) – старший возраст
- «Защитники зубов» (беседа-опыт) – старший возраст

**Занятие 2** (физкультурное)

- «Огурчики и помидорчики» – младший возраст
- «Мышки – труженицы» – средний возраст
- «Я здоровье береге, сам себе я помогу» – старший возраст
- «Зимушка – зима – спортивная пора» – старший возраст

**4** . Прогулка проведение подвижных игр (смотреть приложение)

**5. «Обед Олимпийца»**

Борщ со сметаной «Рекордсмен»

Котлета мясная «Богатырская сила»

Гречневая каша «Вырастайка»

Компот из сухофруктов «Здрайверы»

Хлеб здоровье

**6 . Богатырский сон**

**7.** Гимнастика после сна **«Пробуждение спортсмена»**

**8.** Полдник **«Раз, два, три – подкрепись, дальше спортом ты займись»**

Пирожок «Витаминный сюрприз»

Кефир «Растишка»

**9. «Веселые старты»** спортивные развлечения.

- **«Здоровье дарит Айболит»** младший и средний возраст
- **«Семейные старты»** старший возраст

**10. Ужин «Победный финиш»**

Рыба, тушенная с овощами «По волнам по морям»

Хлеб здоровье

Чай «Витаминка» (с лимоном)

Joomla SEF URLs by Artio