

## Сценарий праздника «День здоровья».

**Цель:** Укрепление здоровья, создание хорошего настроения.

**Задачи:** - прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;

- развивать морально –волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом;

- дать детям понимание того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства; повышать защитные силы организма;

- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека.

- вызвать у детей положительные эмоции.

**Ведущий:** Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

- Кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом.

**Приветствие:** Дети под музыку гуляют по залу (или танцуют на месте), а как только музыка перестанет играть нужно с рядом стоящим поздороваться ногой, локтем или плечом.

**Ведущий:** я думаю все знают, что спорт начинается с зарядки. И наш праздник не исключение.

**Зарядка.**

**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала, А на зарядку опоздала. Ведущий:

Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет.

**Простуда:** Как не знаете? Я противная простуда И пришла я к вам оттуда. (показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

**Простуда:** Всех я кашлем заражу, Всех я чихом награжу.

**Ведущий:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда. Будем мы всегда здоровы! Закаляться мы готовы. И зарядку выполнять, бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:** Как подую я на вас, как закашляю сейчас, Всех болезнью заражу И микробами награжу.

**Ведущий:** Ничего «Простуда» у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой.

**Простуда:** Неужели у меня не получится никого заразить?

**Ведущий:** Не получится.

**Простуда:** Ах вот вы как? А ну - ка ответите на мои вопросы или нет. Хочу посмотреть все ли вы знаете.

**«Правильно – неправильно»**

Слушайте внимательно,

Делайте старательно.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

**1.** Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

**2.** Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

**3.** Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать (топают - нет, нет).

**«Нет и да»**

**Простуда:** Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряды.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)  
Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? (Да)

**Ведущий:** Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? (Да)

**Простуда:** ни чем вас не проведешь!!

**Ведущий:** А мы тебе говорили.

**Ведущий:** Любим мы с ребятами,

В эстафеты играть

Прыгать, бегать, зажигать.

Но перед началом соревнований всех спортсменов осматривает доктор.

**Доктор:** Здравствуйте! Меня зовут доктор Пилюлькин.

**Ведущий:** Как вы добрались?

**Доктор:** Я еле-еле успел к вам на праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два слова только шептала:

«Детский сад, детский сад, детский сад!»

**Ведущий:** Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

**Доктор:** Я с удовольствием осмотрю ваших детей.

Проводит осмотр детей.

**Доктор:** У вас ангина? Скарлатина? Холерина? Аппендицит? Малярия и бронхит? Какие вы здоровые дети! Очень я доволен осмотром! Можно начинать соревнования! Хотя подождите, я вижу у вас тут спряталась в уголке простуда! Тебя дорогая простуда я не могу допустить к соревнованиям.

**Простуда:** А я так хотела!

**Доктор:** пойдём я тебя буду лечить. А вам ребята желаю удачно провести соревнования, чтобы вы были такими же здоровыми и крепкими: занимайтесь спортом и принимайте витамины, ну а я спешу к другим детям. До свидания!

### **Эстафета «Передай зубную пасту»**

Участники выстраиваются в колонну, у первого участника в руках зубная паста, по сигналу первый участник начинает передавать зубную пасту через левую сторону, как только зубная паста доходит до последнего участника, он возвращает её с правой стороны. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **Эстафета «Убери мусор»**

По залу рассыпан мусор. Участники делятся на 2 команды. Первый участник бежит, подбирает мусор, закидывает в мусорное ведро и возвращается в команду, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **Игра - эстафета «Веселый платочек».**

Дети в командах становятся парами лицом друг к другу берут платок за уголки на середину платка кладут мячик и несут вместе, обходят куб и бегут, обратно передавая эстафету другой паре.

**Эстафета: «Сквозь игольное ушко»** ( Участник бежит, продевает себя через обруч, добегают до ориентира, обегает его, возвращается обратно и продевает снова через себя обруч, добегают до команды и передает эстафету).

### **Эстафета «Собери витаминки»**

Ведущий высыпает из корзины желтые маленькие мячики «витаминки». По сигналу девочки и мальчики собирают «витаминки» в свои корзины. Побеждает та команда, у которой больше «витаминок».

Ведущий: На этом наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом и будьте здоровы!

**Дети хором:** Мы со спортом крепко дружим,

Спорт для всех нас, очень нужен,

Спорт – здоровье, спорт – игра.

Скажем спорту мы - УРА!

