***Сценарий развлечения***

***День здоровья!***

***группа «Радуга»***



Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее. Укреплять физическое здоровье детей. Развивать любознательность, ловкость, координацию движений. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

**Ведущий: сегодня у нас праздник «День здоровья».**

* скажите мне, пожалуйста, что значит быть здоровыми?
* люди какой профессии следят за здоровьем людей?
* как уберечься от простудных заболеваний?
* почему летом надо есть очень много фруктов и ягод?
* почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом?
* что вы любите есть больше всего?

**Игра «Маска».**

Педагог предлагает детям изобразить на лице разные чувства и эмоции. Плохое настроение не позволяет нам быть весёлыми. Бодрыми, здоровыми. Чтобы избавиться от плохого настроения что можно сделать? (*ответы детей)*А ещё проще – улыбнуться!

**Ведущий:**Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезни

Спасает нас она.

**ОРУ. Комплекс с маленькими мячами.**

Ходьба друг за другом на носочках, обычная ходьба, ходьба со сменой направления (меняется 3 раза). Построение в звенья.

1. «Мяч на верх» - и. п.: о. с., мяч в руках внизу. 1 – мяч поднять на  вверх,  посмотреть на него; 2 – вернуться в и. п. Движения рук через стороны. (6 р.)

2. «Прижимание  мяча» - и. п.: то же, руки с мячом внизу. 1 – обхватить руками грудь, не уронив мяча; 2 – в и. п. (6 р.)

3. «За коленями» - и. п.: ноги вместе, руки с мячом внизу. 1-2 – наклон вперед, коснуться мячом за коленями – выдох; 3-4 – в и. п. (5-6 р.)

4. «Повороты» - и. п.: то же. Повороты туловища вправо, то же влево. (6 р.)

5. «Пружинка» - и. п.: то же, руки с мячом внизу. 1 –приседаем выводя руки вперед; 2 – в и. п.; (6 р.)

6. «Подскоки» - и. п.: то же, руки с мячом внизу. 10 подскоков на месте держа мяч перед собой.

Ходьба с постукиванием мяча на месте. (3 р.) Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег друг за другом, мяч в согнутых руках перед собой. Обычная ходьба. Упражнение на дыхание.

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Все ребята успешно прошли разминку, показали свои знания, а теперь вам предстоят соревнования.

**Эстафеты**

1. Этот мяч напоминает тыкву, которую привезли с бахчи. Тыква очень тяжёлая, мы её не будем переносить, а будем перекатывать.

Прокатывание мяча между кеглями.

2. «Сбор урожая в огороде».

Собрать в корзину фрукты и овощи.

3. «На дачном участке». По очереди пронести из

обруча в обруч по одному овощу или фрукту.

4 .«Перенеси картошку». Ребята, пока вы собирали урожай, наши

повара испекли картошку, но она очень горячая, чтобы её перенести надо взять ложку.

Вот – ложка, в ложке – картошка,

Бежать нельзя, дрожать нельзя,

Дышать можно, только осторожно!

**Ведущий:** Пейте все томатный сок, кушайте морковку,

И тогда вы станете сильными и ловкими!

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все «Физкульт-Ура».

**Путешествие в страну «Витаминию»**

**Цель:**Формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:** 1. Содействовать познавательному развитию ребёнка путём формирования способностей и выполнения физических упражнений и игр.

2. Улучшать функцию сердечно - сосудистой и дыхательной систем, способствовать формированию правильной осанки.

3. Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Ведущий:** На столе лежат рядком,

Лук, капуста с чесноком,

Свёкла, помидор с петрушкой,

И капуста с сельдерюшкой.

Вдруг пузатый помидор

Затевает глупый спор.

Всех вкусней я и краснее,

Всех полезней и важнее,

Витамины А, В, С,

Так и пышут на лице.

Сочной мякоти своей

Не жалею для друзей,

И дарю им сок томатный,

Удивительно приятный.

Выбегает лук, спорят с помидором.

**Ведущий:** Ребята, а уместен ли здесь спор? Только ли в помидорах и луке есть витамины? (ответы детей)

**Ведущий:** Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить,

Сегодня путешествие должны мы совершить,

На свете есть ещё одна страна,

И имя ей дано «Витаминия»

Ребята, я приветствую вас в стране «Витаминии». Посмотрите карту этой «страны», по которой вам предстоит совершить путешествие.

У каждого города есть своё имя.

Четыре буквы алфавита

Знакомы нам давным-давно

И их значенье в нашей жизни

Все знают точно велико!

А теперь в путь по стране «Витаминии»

**Город «А»**

Ходьба на носках, руки вверх, «перекрестные» шаги.

На «карте» карточки с изображением овощей и фруктов, дети называют те, которые содержат витамин «А».

**Город «В»**

Задание: Ходьба в «полуприседе», боковой галоп.

Дети называют овощи и фрукты, содержащие витамин «В».

**Город «С»**

Ребята, теперь мы будем знакомиться, с фруктами и овощами, содержащими витамин «С».

Задание: Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперёд.

Капуста, яблоки, лимон, помидор, апельсин - все эти овощи и фрукты содержат витамин «С». Но есть и другое название этого витамина, которое вам очень знакомо – аскорбиновая кислота.

Прибываем в последний город нашего путешествия **Город «Е».**

Посмотрите на карту, витамин «Е» содержится в капусте, зелёном горошке, кукурузе.

**Задание: Гуси, гуси, га, га, га,**

Вы откуда и куда?

Собираемся мы в стаю,

К югу, к югу улетаем.

Бег по залу, руки «крылья» назад.

Молодцы, ребята! Вы успешно прошли путь четырёх городов «Витаминии».

Посмотрите на карту, какие названия витаминов вы ещё видите? Да это ещё один очень важный витамин «Д». Он содержится в продуктах (масло, яйца) .

Отсутствие этого витамина в организме, если его не будут употреблять вместе с пищей, а особенно дети, приведёт к заболеванию – замедлению роста.

Готовим руки к соревнованиям, им придётся потрудиться.

**Разминка «Заготавливаем капусту»**

Мы капусту рубим,

Мы капусту режем,

Мы капусту солим,

Мы капусту жмём,

Мы морковку трём (все слова сопровождаются показом движений) .

А теперь нужно размять ноги «несём» полные вёдра витаминной капусты (прыжки — руки в стороны, ноги вместе, прыгая вправо, влево.

Внимание! Внимание! Все ребята успешно прошли по стране «Витаминии», показали свои знания, а теперь вам предстоят соревнования.

Название команд. Приветствие.

**Эстафеты:** «Перевези лекарства» (бег, координация движений),

«Займи место в обруче» (прыжки, развитие ловкости),

«Сбор апельсинов» (метание в цель, развитие глазомера).

**Ведущая:** И утята, и зайчата, и весёлые ребята,

Все пришли на стадион, потому что рядом он!

Чтобы быть здоровыми, бодрыми, весёлыми,

Спортом, физкультурой нам не лень,

Заниматься каждый день.

**Танец «Весёлых утят».**

**Ведущая:** Молодцы, ребята, сегодня вы показали не только знания, но и силу, ловкость, путешествуя по стране «Витаминии». И теперь никакие болезни нам не страшны!

**Ведущая:** Пейте все томатный сок, кушайте морковку,

И тогда вы станете сильными и ловкими!

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все «Физкульт-Ура».

**День здоровья, развлечение для детей** **«Как стать Неболейкой».**

**Ведущий:**                 Праздник здоровья

                                   Мы вновь открываем,

                                   Песенкой звонкой его

                                   Мы встречаем.

**Ведущий:**Ребята, а что такое здоровье?

**Дети**: Это сила, красота, ловкость, чистота, хорошее настроение и т. д.

**1 ребёнок:**                  Утром рано просыпайся,

                                     Не стесняйся, улыбайся.

                                     Мы проснулись, мы проснулись,

                                     Потянулись, улыбнулись.

                                     Всем давно вставать пора

                                     За работу детвора.

**2 ребёнок:**                 С « Пробуждалки» начинаем

                                    Наши клетки оживляем.

                                    Расправляйтесь дружно спинку,

                                    Будем делать мы разминку.

**Разминка   (инструктор по физической  культуре).**

**Ведущий:**Ребята у нас праздник, день здоровья и в этот час мы ждём дорогую гостью, Королеву Здоровья, Но что - то она задерживается, не случилось ли чего.

**Появляется микроб** (взрослый чел.)

Мы микробы, весело живём,

Мы микробы песенку поём,

Мы микробы, очень любим грязь.

Мы микробы, ненавидим вас.

**Ведущий:**  А вы, что здесь делаете?   Мы вас не звали. Уходите!

**Микроб:**      Королева – то здоровья

                      Не придёт к вам никогда.

                      Мы закрыли её в башне,

                      Заточили навсегда.

**Микроб:**      Вы её уже не спасёте,

                         И, конечно, не найдёте

                         Не видать здоровья вам,

                         Расходитесь по домам!

**Микробы**:       Мы теперь тут Короли,

                          Мы хозяева земли.

**Ведущий:** Что же делать? Ребята, я знаю, нужно вспомнить чего же боятся микробы?

Дети отвечают, что поможет Мойдодыр, великий умывальников начальник и мочалок командир. Давайте его позовём.

**Дети:**Мойдодыр, у нас беда! Приходи скорей сюда!

**Ведущий:**   Не слышит Мойдодыр. Тогда давайте создадим Мыльный оркестр.

**« Мыльная опера» в исполнении оркестра шумовых инструментов (бутылочки из под шампуня; мыльницы, и т. д.).**

**Появляется Мойдодыр (взрослый).**

**Мойдодыр:**   Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки.

 Говорят у вас беда, Мойдодыр спешит сюда!

 Говорите, что случилось, что вдруг с вами приключилось?

**Ведущий:** Пожалуйста, нам помогите,

Здоровье детям всем верните,

Микробы властвуют у нас,

Не справиться никак без вас!

**Мойдодыр**: Где они, злодеи, выходите!

И мне, Мойдодыру, свою смелость покажите!

**Микроб**: А мы не боимся никого и ничего, и всё равно Королеву Здоровья не отдадим вам.

**Мойдодыр:** А это мы ещё посмотрим. Для начала, ребята, нужно избавиться от микробов, а потом уже и Королеву Здоровья искать.

**Ведущий:**   А как мы их прогоним, они же такие сильные.

**Мойдодыр**: Ребята, если всё вокруг будет чистым, микробы смогут там жить?

**Дети** – нет.

**Мойдодыр**: Тогда за дело. Мы устроим мыльный салют, и запах мыла убьёт, прогонит наших врагов – микробов.

**Мыльный салют** (мыльные пузыри).

**Микроб**: Ой, я весь в мыле. Ой, я весь  в пене.

**Микробы:** скорее бегу отсюда! Ну, погодите же! (убегают).

**Вед**ущий: Вставайте дети, в круг скорей, будем веселиться, победу нашу отмечать, дружно весело плясать.

**Пляска (свободный танец под ритмичную музыку).**

**Мойдодыр**: Ну, что ребята, искать Королеву Здоровья будем? Тогда нужно пройти через некоторые испытания.

1. « Колодец живой воды» (эстафета перенос кубиков в ведре, чья команда быстрее).

**Мойдодыр** – с заданием вы справились, вот вам первый ключ.

1. « Ущелье всех болезней» (спортивная эстафета, пролезание под препятствием 2 ключ).
2. « Пустыня Лени» (сушим бельё, 3ключ).
3. « Улица обжорства» (раскладка овощей и фруктов по коробочкам).

**Мойдодыр:** ну, что, дорогие мои, вы заработали все ключи от всех замков. Теперь Королева здоровья свободна. Все болезни прочь уйдут, и наступит праздник!

**Мойдодыр**: А чтобы быть здоровым, нужно ещё правильно питаться.

**Входит Королева здоровья.**

Хорошо здоровым быть!

Соков больше надо пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В теплом доме не таясь,

По земле гулять свободно,

Красоте  дивясь природной!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!

**Стихи для детей о здоровом образе жизни.**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья –

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать –

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться.

Закаляться и тогда,

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб,
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Королева здоровья дарит детям фрукты (яблоки). Под спортивный марш дети выходят из зала.