**Сценарий развлечения «День здоровья»**

**Задачи:** пропаганда здорового образа жизни; создание устойчивой мотивации и интереса детей к физкультурным развлечениям с помощью элементов театрализации.

**Программное содержание:** закрепление ранее выработанные навыки: прыжки через обручи, бег по скамейке, бег на скорость; воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

**Действующие лица:**Волк, одетый в спортивную форму.

**Атрибуты:** скамейки, флажки, модули, мячи гимнастические, 2 дуги, 4 обруча, мячи малые, большие воздушные шары.

**Ход мероприятия**

*Дети под спортивный марш входят в зал и строятся в 2 шеренги.*

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Сегодня у нас праздник, посвященный Дню Здоровья.

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься  
Заниматься надо нам!

*Звучит музыка. Выходит волк-спортсмен.*

**Волк:** Здравствуйте, ребята! Физкульт-привет! Знаете кто я? Я самый быстрый, самый ловкий, самый сильный волк. Пришел к вам на праздник Здоровья. Ребята, а вы любите физкультуру и спорт, что вы знаете о них?

Дети рассказывают стихи:

Чтоб расти нам смелыми,

Ловкими, умелыми.

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем. К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем,

И ничуть не устаем.

Все мы любим умываться

И опрятно одеваться.

Солнце, воздух и вода-

Наши лучшие друзья!

**Волк:** Я приготовил для вас несколько веселых эстафет. Но помните:

Победа сама не придет никогда  
Победу в борьбе добывают!  
В победу частицу большого труда  
Задор, мастерство дополняет.

Команды готовы к соревнованиям?

Посмотрим насколько вы ловкие. Нужно переправиться через речку и не упасть.

***1 конкурс «Переправа»*** — бег по скамейке до флажка и обратно.

**Волк:** У меня есть знакомые поросята Ниф-ниф, Наф-наф, Нуф-нуф. А из какой они сказки? Поросята строили домики. А какие домики построите вы?

***2 конкурс «Строим Башню»****—*из модулей построить башню. Дети по одному бегут до флажка с деталями модуля и строят башню. Чья башня будет самой устойчивой и высокой.

**Волк:** У нас в лесу живут быстрые и ловкие зайцы. А вы такие же быстрые и ловкие?

***3 конкурс «Полоса препятствий»*** — подлезть под дуги – «ветки», прыгать из обруча в обруч. Он на сметане замешен, в русской печке испечен, на окошке стужен. Кто это?

**Волк:** Колобок от меня в сказке убежал. А вы помогли бы Колобку? Посмотрим, чей колобок быстрее добежит до флажка.

***4 конкурс «Передай мяч»*** — дети в шеренге передают мяч до конца шеренги.

**Волк:** Ребята, а вы все по утрам делаете зарядку? А вот у нас в лесу все мои друзья делают зарядку по утрам. Я вас научу веселой зарядке, которая может поднять настроение даже в самый хмурый день.

*Танец под песню «Веселая зарядка для зверят».*

**Волк:** Каждую осень мы собираем в лесу яблоки и ягоды. Ведь чтобы быть здоровым, нужно не только заниматься физкультурой и закаляться, но нужно есть витамины, которых много в фруктах и овощах.

***Игра «Жадные дети».*** Кто больше соберет мячей и удержит их.

**Волк:** Я вижу вы ловкие и смелые. Но насколько же вы дружные.

***Игра «Огненный шар».*** Команды строятся в круг, подбрасывают большой воздушный шар вверх. Чей шар дольше будет в воздухе, та команда выигрывает.

**Волк:** Молодцы, ребята! Вы самые дружные, ловкие, быстрые. И помните всегда:

Физкультурой заниматься  
И водою обливаться  
Никогда не унывать.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Физкульт-привет!

До свиданья! Мне пора домой в сказочный лес к своим друзьям. Будьте здоровы

**\_2\_**

Цель: Формирование культуры здорового образа жизни. Расширение знаний о здоровом образе жизни и о мерах профилактики.

Задачи:

Образовательные:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;

- закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

Развивающие: развивать познавательный интерес и речь.

Воспитательные: воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Ход праздника

Ведущий: Здравствуйте дорогие гости, ребята! Сегодня 7 апреля весь мир отмечает День здоровья! Ведь именно здоровье так важно для нас всех.

- Здравствуйте! – вы говорите человеку при встречи.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверное, не пойдет в аптеку,

А здоровым будет много лет.

- Ребята, а кто из вас знает, что такое здоровье и откуда оно взялось?

Ответы детей

Ведущий. Сегодня я хочу рассказать вам старинную легенду.

«Давным-давно на горе Олимп в Греции жили боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он буден подобен нам». И решили боги спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать – решать, куда бы его спрятать? Один предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие высоко в горы. А один из богов предложил: «Здоровье спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних пор, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов…

Ребята, а как вы думаете, с чего нужно начинать каждое утро, чтобы укрепить свое здоровье, быть крепким, бодрым и здоровым?

Дети. С зарядки

Ведущий.

Чтоб расти вам смелыми,

Ловкими, умелыми.

Ежедневно по утрам

Вы зарядку делайте.

К солнцу руки поднимайте,

Дружно, весело шагайте,

Приседайте и вставайте,

И ничуть не уставайте.

Ведущая. А сейчас я предлагаю вам вместе со мной сделать веселую

зарядку! Вы согласны?

Дети. Да!

Ведущая. Ребята, скажите, болеть – это ведь так здорово. Сидишь дома, тебе сладенькое лекарство пить дают, фрукты, чаи и соки. Правда?

Ребята, скажите, а как называются верные друзья болезни? Микробы.

1. Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие, не увидать.

Их на свете очень много,

Невозможно сосчитать.

2. Мельче комаров и мошек,

В много-много тысяч раз.

Тьма невидимых зверушек,

Жить предпочитаем в вас.

3. Если грязными руками,

Кушать или трогать рот,

Непременно от микробов

Сильно заболит живот.

Ведущий. Ребята скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

Дети. Есть лук чеснок, апельсины лимоны, соблюдать чистоту или гигиену, а главное заниматься спортом, закаляться… .

Ведущий. А защититься от ангины нам помогут…

Дети. Витамины!

Ребенок 2. Витамины, витамины-

А и В, и С, и Д –

В жизни нам необходимы,

Можно встретить их везде! Витамины, витамины! А вы хоть знаете, где они находятся?

Дети. В овощах, фруктах, рыбе, мясе, хлебе и т. д.

Ведущий. Загадаю вам загадки, а вы отгадайте и показываете, кого приглашу и корзиночкам с фруктами и овощами.

Загадки

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,

Вкусен и сырой. Кто же я такой?

(Огурец)

Прежде чем его мы съели, Вы наплакаться успели.

(Лук)

Круглое, румяное, Сто одежек — Все без застежек.

(Капуста)

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые и маленькие детки.

(Яблоко, груша)

Рыжая девица сидит в темнице,

А коса на улице.

(Морковка)

Ведущий. Ребята, овощи и фрукты кушать полезно. Но вначале, что с ними нужно сделать? Послушайте мои загадки:

1. Никчему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, воды попить,

Потом в животике помыть. Правильно?

Ведущий. Ребята, а это правильно?

2. Чтоб от микробов защититься

Водою и мылом нужно мыться,

И каждый день перед едой

Мыть фрукты овощи водой.

3. Все мы любим умываться

И опрятно одеваться.

Солнце, воздух и вода-

Наши лучшие друзья!

Ребята, а теперь хотите физкультурой заниматься? Ну тогда приглашать буду сама на соревнования. Жду от вас я одного – жадного внимания!

Эстафеты

1. Пирамида. На полу два малых обруча, расстояние между ними – 6 метров. В первом лежат 5 кубиков. По сигналу каждый по очереди добегает до второго обруча и кладет кубик так, что бы в конце эстафеты получилась пирамида. Побеждает команда первая окончившая задание.

2. Пингвины. Мяч зажимается между колен. Прыжками игрок достигает конуса, берет мяч в руки и бежит к финишу, передает мяч следующему. Побеждает команда первая закончившая выполнение задания.

3. Передача мяча. Капитан держит мяч над головой и передает мяч назад. Последний игрок получив мяч бежит и становится первым, снова передает мяч назад. Побеждает команда у которой капитан окажется снова первым быстрее.

Какие же вы все смелые, умные, дружные. Я желаю вам всегда быть крепкими, никогда не болеть.

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, ребята. Будьте здоровы!

**Сценарий мероприятия ко Дню здоровья «Путешествие со сказочными героями в поисках клада»**

Сценарий мероприятия ко Дню здоровья «Путешествие со сказочными героями в поисках клада»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

• улучшение состояния здоровья учащихся;

• растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными;

• создание благоприятного микроклимата, доверительных отношений между детьми и воспитателями;

Участники: все группы детского сада

Праздник проводится на территории детского сада. К празднику воспитатели переоделись в костюмы сказочных героев. Подготовлены игры – конкурсы для детей. Каждая группа детей имеет свою символику.

Общее построение на спортивной площадке.

I. Организационный момент.

1 реб. : Приветствуем всех, кто время нашёл

И к нам на праздник здоровья пришёл!

2 реб. : Пусть солнышка луч стучит к нам в окно,

На празднике нашем тепло и светло!

3 реб. : Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,

4 реб. : А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

5 реб. : Здоровье своё сбережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**Инструктор по ФК:**

Дорогие ребята! Посмотрите, друг другу в глаза, улыбнитесь, передайте частичку своего хорошего настроения другому. Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало. Мы сегодня отправляемся с вами в удивительное путешествие в лес к сказочным героям. Говорят, там зарыт клад – сундучок, в котором хранится рецепт формулы здоровья.

В путь- дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

Но дорога не проста из-за каждого куста

Может недруг появиться.

Вам придется с ним сразиться!

Вас ждут встречи со сказочными героями, которые будут с вами веселиться, давать задания и подсказывать путь к кладу. Каждая группа получит карту, прочтя которую вы узнаете маршрут вашего движения, каждый пункт приближает Вас к заветной точке, месту, где спрятан клад. Последний сказочный герой укажет Вам место клада. Кто вперед найдет клад! Пожелайте удачи друг другу и в путь! Командирам групп получить карты!

**II. Основная часть**

№1. Арена клоуна. Проводит игры с мячом, эстафеты.

**1. Эстафеты с мячом.**

а) «Передай мяч сверху в колонне» - средняя группа

б) «Передай мяч между ног» - старшая и подготовительная группа

в) «Передай мяч в круге» - вторая младшая группа

Последней группе дается записка («Ваш клад находится на спортивной площадке») .

**№2 В домике у бабы Яги.**

Здравствуйте гости дорогие! Куда путь держите? Не пущу я вас дальше, если не сделаете уборку у меня в домике! И не сдадите экзамен по полету на метле. Чтобы все блестело, тогда укажу вам путь далее.

1. Собрать мусор.

2. Бег на метле до ориентира и обратно.

Последней группе дается записка («Ваш клад находится на спортивной площадке») .

**№3 В гостях у Медведя.**

Спортивные игры проходят под девизом: «Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем со спортом дружить! ».

1. Вторая младшая: «Мы топаем ногами», «Догонялки»

2. Средняя группа: «У медведя во бору»

3. Старшая и подготовительная группы: «Удочка»

Последней группе дается записка («Ваш клад находится на спортивной площадке») .

**№4 В замке у царевны Несмеяны**. *Дети строятся в круг изображают разных животных названных Несмеяной.*

**№5. Богатырь.**

Средняя, старшая, подготовительная – перетягивание каната

Последней группе дается записка («Ваш клад находится на спортивной площадке») .

**№6. Айболит.**

Средняя. Игра «Да, нет». Если согласны с выражением, то хлопаем в ладоши, если не согласны – топаем ногами.

Утром нужно делать зарядку, умываться и чистить зубы.

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Ложку надо держать двумя руками

Во время еды нельзя разговаривать

Пищу нужно глотать не жуя.

За столом нужно вертеться и разговаривать.

Старшая, подготовительная

**Вопрос № 1**

Что такое личная гигиена?

Правильный ответ. Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

**Вопрос № 2**

Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ. На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

**Вопрос № 3**

Зачем надо коротко стричь ногти?

Правильный ответ. Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

**Вопрос № 4**

Сколько раз в день необходимо умываться?

Правильный ответ. Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

**Вопрос № 5**

Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

Правильный ответ. Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

Последней группе дается записка («Ваш клад находится на спортивной площадке») .

**III. Заключение.**

Все группы собираются на спортивной площадке, где их встречает инструктор по ФК. На шведской лестнице привязан сундук

**Инструктор по ФК:** Вот мы и справились со всеми заданиями и добрались до заветного места. А вот и клад. (открываем, там свиток, на которых написана формула здоровья)

Формула здоровья

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!

Инструктор по ФК:

- ну вот мы и узнали как быть здоровыми. Вы согласны с этой формулой?

- Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

- А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.

- Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы! ”