# Сценарий ДНЯ ЗДОРОВЬЯ (подготовительная группа)

# «С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны»

# апрель 2017г. Инструктор по физической культуре

Фомина Л.А.

# Цели и задачи:

# 1.Создать у детей положительное эмоциональное настроение

# 2. Способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях.

# 3.Воспитывать чувство взаимопомощи, объединить детей радостными переживаниями

Ход праздника:

Здравствуйте ребята! Сегодня мы собрались на празднике здоровья! Кто знает что такое здоровье? Здоровье – это одно из самых главных сокровищ в жизни каждого человека. Кто мне скажет, какое первое слово я произнесла, когда встретила вас? Правильно – это слово «здравствуйте». Мы все каждый день друг с другом здороваемся. А вы знаете, что обозначает это слово? Ну конечно вы правы – мы с вами желаем друг другу здоровья. Чаще говорите это удивительное слово «здравствуйте» мамам, папам, родственникам и прохожим, почувствуете, как у них поднимается настроение. Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. - - Кто из вас ребята знает,

 Что закалке помогает

И полезны нам всегда (Дети: Солнце, воздух и вода!)

Чтоб расти вам сильными,

Ловкими и смелыми,

 что надо делать по утрам? (Дети: Зарядку!)

 *Под музыку выходит «Ангина» с «микробами».*

***Ангина:*** И чего вы тут все собрались? Здоровья хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится.

***Ведущий:*** Здравствуйте, и почему это не получится? И вообще кто вы такие?

***Ангина:*** Я ваша Королева здоровья(ха –ха-ха). Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, болеют, кашляют, чихают.

***Ведущий:*** а это кто рядом с тобой?

***Ангина:*** А это мои верные друзья – микробы! Их любят все грязнули на свете!

*На середину площадки выходят дети – «Микробы» из подготовительной группы.*

***1 Микроб:***

Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие - не увидать.
Нас, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.

***2 Микроб:***

Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Непременно от микробов
Сильно заболит живот.

***Ведущий:*** Ребята, по-моему, это не Королева Здоровья! Дети, кто это? Из-за неё мы болеем, кашляем, чихаем. Вы узнали её?

***Дети:*** *(перечисляют знакомые для них заболевания)*

***Ведущий:*** Да, это Ангина!

***Ангина:***Смотрите – ка, какие умные нашлись, узнали меня!

***Ангина:*** И вообще, как чихну на вас – сразу все заболеете!

***Ведущий:*** Нет, не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

***Дети:*** Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься!

***Ведущий:*** А давайте покажем «Ангине», что мы её не боимся, что мы сильные, ловкие, смелые! Каждое утро у нас с вами начинается с утренней гимнастики, которая является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

 Музыкальная гимнастика: «На зарядку»

А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицу:

1.Здоровье в порядке -…… спасибо зарядке.

2.Если хочешь быть здоров -….. закаляйся!

3.Чистота - ….залог здоровья!

4.В здоровом теле….. здоровый дух!

5.Сон-….лучшее лекарство!

**«Кто быстрее соберётся»**

*Каждой группе даётся кубик с определённым цветом. По команде под музыку дети бегают по площадке. Когда музыка останавливается команды должны подбежать к кубику своего цвета. Выигрывает та команда, которая первой соберётся у своего кубика.*

***Ангина:*** Подумаешь, какие ловкие нашлись! Микробы мои тоже ловкие!

*На середину площадки выходят дети – «Микробы»*

***Ангина:*** Вот сейчас посмотрим, какие вы сообразительные!

*«Ангина» и ведущая дают советы детям о гигиене*

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши, , на не правильный совет говорите нет, нет, нет!

***Ангина:***1.Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это правильный совет-нет нет нет!

**Вед:** 2: Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

***Ангина:***3.Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли сахар мармелад Это правильный совет-нет нет нет!

**Вед**:4:Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты овощи омлет, творог, простоквашу. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

***Ангина:***5.Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это правильный совет-нет нет нет!

**Вед**:6:Запомните что не полезно, грызть зубами нам железо! Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

***Ангина: (обращается к «Микробам»)*** Что-то мне не нравятся эти детишки. Какие – то они слишком умные, всё знают!

***Ведущий:*** А ещё наши ребята знают частушки о здоровом образе жизни!

*Под фонограмму дети поочерёдно по группам исполняют*

**Частушки.**

***1 ребёнок:***

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

***2 ребёнок:***

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

***3 ребёнок:***
Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

***4 ребёнок:***

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

***5 ребёнок:***

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся–
Позабудешь докторов.

***6 ребёнок:***

Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет –
Все на лыжи встанем.

***Ведущий:*** Чтоб на месте не стоять – предлагаю поиграть!

**«Самый быстрый - бег на лыжах»**

*Под музыку дети выстраиваются в две колонны образуя две команды.*

*Бегут до кегли и возвращаются обратно.*

 **«Прыжки в мешках»**

***Ангина:*** Какие быстрые , ловкие детишки.

**Вед:** Это потому что наши дети едят только здоровую пищу.

  **«Полезные продукты»**

*Дети выстраиваются в две колонны образуя две команды. .*

*Бегут до обруча берут полезный продукт и возвращаются обратно.*

От простуды и ангины Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —

Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся.

**Вед:** Вот видите, сколько пользы от витаминов! Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

***Ангина:*** *Нас так просто не возьмёшь. Всё равно мы самые сильные!*

***Ведущий:*** А мы сейчас проверим. Давайте устроим соревнования по перетягиванию каната. *Состязание проводится между «Ангиной», «Микробами» и детьми*

 **Перетягивание каната.**

*Участники выстраиваются друг за другом, взявшись за канат. Побеждает та команда, которая перетянет канат на свою сторону.*

***Ангина:*** Всё!Караул! Погибаю! За мной мои микробыыы.

*«Ангина» и «Микробы» убегают.*

Входит **Чистота:** Добрый день, я - Чистота! С вами быть хочу всегда!Слышала какие дети в вашем саду здоровые, сильные. Хочу с вами поиграть в игру;

 **«Что полезно, а что вредно для здоровья»**

***задаёт вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».***

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.

**Чистота:** Вы, ребята, молодцы! Я приготовила для вас сюрприз. Но его нужно ещё найти. А помогут вам в этом доброе солнышко, воздух и вода; ловкость, которую вам даёт спорт, сила, которая к вам приходит из правильного питания; чистота и ваши улыбки! В добрый путь!!! Будьте здоровы!

***Ведущий:*** Вот видите, какие вы все смелые, ловкие, дружные, победили ангину и микробов на этом закончим мы с вами наш праздник весёлым танцем «Танец маленьких утят». Сюрпризный момент - сюрприз от «Чистоты…»