Сценарий развлечения «День Здоровья»

*Цель:* Закрепить знания и представления о ***здоровом***образе жизни и положительном влиянии занятий физическими упражнениями для***здоровья человека****.*

*Задачи:*

Развитие спортивных качеств - ловкости, смелости, силы, гибкости.

Развитие выносливости.

Укрепление здоровья детей.

*Методические приемы:* игровая ситуация, беседа-диалог, рассматривание картинок *«Угадай вид спорта»*.

Ход развлечения:

Дети заходят в группу и встают полукругом лицом к родителям и гостям.

*Воспитатель*: Здравствуйте! Сказав *«здравствуйте»*, мы желаем друг другу крепкого ***здоровья****.*

Наш праздник собрал друзей:

Родителей и их детей,

Доброжелательных гостей

Со всех краев и областей.

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен**,**

Он спасет от всех болезней.

*Ребенок:*

Я сегодня встала рано,

Праздник у меня в саду.

Мы покажем и расскажем

Как здоровье укрепляем**.**

Почти год у нас, друзья,

Видимо, прошел не зря.

*Ребёнок:*

И сегодня в гости к нам

Пригласили пап и мам.

Проходите, проходите.

Как живем мы, посмотрите.

Заниматься вместе с нами

Мы хотим вам предложить,

Чтобы семьям нашим дружным

Всем здоровенькими быть**.**

*Игра «Давайте поздороваемся»*

 Под музыку дети гуляют по группе. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают ***здороваться***: коленом, плечом, спиной, носом.

Исполняется песня *«Физкульт – ура!»*

*Ведущий.* Спортом заниматься очень нужно, так как люди становятся ***здоровее****,* сильнее. А какие виды спорта вы знаете?

*Ведущий:*

Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться:

зверь любой, любая птица

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор?

*Дети:*

Айболит!

На ширме появляется кукла Айболит.

*Ведущий.* Доктор Айболит, а что же ты такой маленький?

Как же ты с детьми играть будешь?

*Айболит:* Злой Волшебник Бармалей,

Ненавидящий людей,

Съел в жару большую льдину

И, пожалуйста, - ангина.

Чтоб злодея уморить,

Я его не стал лечить.

И за это поплатился –

Сразу в куклу превратился!

Чтоб исчезли эти чары,

Трижды крикнуть: «Тары-бары!

Тары-бары, растабары,

Улетайте, злые чары!»

Дети повторяют 2-3 раза заклинания. Из-за ширмы выходит Айболит.

*Айболит:*Вот спасибо, ребятишки,

Я теперь у вас в долгу.

Ну, детишки, как здоровье?

Сердце ровненько стучит?

Голова, нога, животик, зуб

Случайно не болит?

*Дети* *(хором)*. Нет!

*Воспитатель.* Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы**.** Наши дети и взрослые знают, что больному в детский сад приходить нельзя. Это опасно, потому, что можно сильнее заболеть самому и заразить других.

*Айболит.*

Я учитель по***здоровью***,

Обучаю всех с любовью:

Рано утром просыпайся,

Маме с папой улыбайся,

И зарядкой занимайся,

И водою обливайся,

И в квартире убирайся,

Аккуратно одевайся,

Быстро в садик собирайся.

А вы, ребята, любите мыло душистое, и полотенце пушистое, и свежую воду?

*Айболит.* Любите холодную воду - она закаляет ваше тело и ваш дух.

*Ребенок.*

Утром рано умываюсь,

Полотенцем растираюсь.

И от вас, друзья, не скрою:

Зубы чищу, уши мою.

*Ребенок.*

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

*Ребенок.*

Чтоб здоровым быть и ловким**,**

Я на завтрак ем морковку.

Суп и мясо – на обед.

А на ужин – винегрет.

*Ребенок.*

Надо всем вам постараться

И привычку завести

Физкультурой заниматься,

Чтоб здоровыми расти!

*Доктор.*

Если все у вас в порядке,

Начинаем мы зарядку.

*Игра «Как живешь?»*

доктор задает вопросы детям, они отвечают и выполняют имитационные движения *(воспитатель помогает)*.

*Доктор*. Как живешь?

*Дети* *(хором)*. Вот так! *(Поднимают большой палец вверх)*.

*Доктор.* Как плывешь?

*Дети (хором)*. Вот так! *(Имитируют плавательные движения)*.

*Доктор.* Как бежишь?

*Дети (хором)*. Вот так! *(Выполняют бег на месте)*.

*Доктор.* Вдаль глядишь?

*Дети* *(хором)*. Вот так! *(Приставляют руку ко лбу)*.

*Доктор.* Ждешь обед?

*Дети (хором)*. Вот так! *(Подпирают щеку рукой)*.

*Доктор.* Машешь вслед?

*Дети (хором)*. Вот так! *(Машут рукой)*.

*Доктор.* Утром спишь?

*Дети (хором)*. Вот так! *(Закрывают глаза, руки складывают под щеку)*.

*Доктор.* А шалишь?

*Дети (хором)*. Вот так! *(надувают щеки и хлопают руками по ним)*.

*Веселая зарядка под музыку.*

*Доктор.* А теперь мы начинаем наши соревнования, в которых также будут принимать участие ваши родители.

*Воспитатель.* А теперь игра *«Назови пословицу о*здоровье*»*

 Дети называют пословицы и поговорки о ***здоровье***. Если дети затрудняются, то помогают родители.

- Здоровье за деньги не купишь.

- Чистота – залог здоровья.

- В здоровом теле – здоровый дух.

- Берегите здоровье смолоду.

- Движение – это жизнь.

- Болен – лечись, а здоров – берегись.

- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Вбегает Буратино. Он держится за сердце, за поясницу, охает.

*Айболит.*

- Буратино, что с тобой, ты заболел? Вставай, у ребят сегодня спортивный праздник.

*Буратино.*

- Опоздал! Я так спешил, торопился и заболел.

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

*Айболит.*

- А скажи-ка**,** Буратино,

Чем ты занят по утрам?

*Буратино.*

- Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

*Айболит.*

- Расскажи**,** но по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою обливаешься?

*Буратино.*

- Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться?

Страшно, братцы:

Ведь холодная вода!

*Ведущий.*

- Кажется, я знаю, чем вылечить Буратино. Нужно дать ему варенья.

*Буратино.*

- И побольше! *(ест ложкой варенье)*. Ой! Полегче стало!

*Ведущий.*

- Ну что ж, продолжим лечение?

Ведущий дает большую конфету.

Буратино вскакивает, прыгает, пытается ее достать.

*Ведущий.*

- Буратино, как ты хорошо прыгаешь! А запить тебе не хочется, ведь все это сладкое.

*Буратино.*

- Еще как *(достает из кармана фанту, пьет)*.

*Айболит.*

- Буратино, ты знаешь, почему ты такой неуклюжий, часто болеешь? Ты неправильно питаешься.

*Буратино.*

- Желтая фанта - напиток для франта.

*Айболит.*

- Будешь фанту пить, смотри - растворишься изнутри.

*Айболит* *(достает бутерброд)*.

- Стать здоровым мне помог

С красным кетчупом хот-дог.

*Айболит.*

- Будешь часто есть хот-доги,

Через год протянешь ноги.

*Буратино.*

- В благодарность пепси-коле

Лучше всех учусь я в школе.

*Айболит.*

- Обопьешься пепси-колы,

Не дойдешь, дружок, до школы –

Не помогут и уколы.

*Буратино.*

- Знайте, дамы, господа:

*«Сникерс»* - лучшая еда!

*Айболит.*

- Будешь кушать *«Сникерс»* сладкий,

Будут зубы не в порядке.

Если кто не верит –

На себе проверит.

*Айболит.*

- Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным? Чтоб здоровым оставаться**,** нужно правильно питаться!

*Игра на внимание «ДА и НЕТ».*

Очень быстро отвечайте,

Но, смотрите не зевайте!

Если *«да»* - в ладоши хлопни,

Если *«нет»* - ногою топни,

Только пол не провали.

Все понятно? Раз, два, три!

Каши – вкусная еда. Это нам полезно? *(да)*

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? *(да)*

В луже грязная вода, пить ее полезно? *(нет)*

Щи – отличная еда, щи полезны детям? *(да)*

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? *(нет)*

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? *(да)*

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? *(нет)*

Овощей растет гряда, овощи полезны? *(да)*

Сок, компоты на обед пить полезно детям? *(да)*

Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети? *(да)*

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – будем мы здоровы? *(да)*

*Айболит.*

- Молодцы, ребята! Ешьте овощи и фрукты, как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки – мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

*Буратино.*

- Нет, ни к чему перед едой мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить, потом в животике помыть.

*Ведущий.*

- Буратино, ты говоришь такие глупости. Все ребята знают:

Чтоб от микробов защититься, с водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой мыть фрукты, овощи водой.

*Буратино.*

- Теперь я понял, я буду стараться делать правильно, чтобы не заразиться микробами.

*Айболит:*

- А теперь отгадайте загадку

Зимой падает, весной журчит,

Летом шумит. Осенью капает Вода

*Айболит:*

- Ребята для чего человеку нужна вода?

*Айболит:* пришло время поразмяться

1 *эстафета: «Наноси воды».*

Участник каждой команды детей должен взять ведро добежать до обруча – *«водоема»*, почерпнуть воду, вернуться к своей команде, перелить воду и передать ведро своему товарищу.

*Воспитатель.*

- У нас в области очень неустойчивая погода, поэтому мы с вами всегда должны быть готовы к любым ее переменам.

Конкурс *«Не намочи ноги»*

*(Взрослые с детьми перепрыгивают с кочки на кочку)*.

*Доктор.*

- Бывают в жизни такие случаи, когда нужно срочно эвакуировать *(отнести, увезти в безопасное место)* людей. Например, при пожаре, наводнение, взрыве и т. д. В этих случаях мы вызываем службу спасения. Сейчас наши родители будут спасателями. А спасать они будут своих детей.

Конкурс *«Спасатели»*

(на полу в разных концах зала лежат два обруча, в одном из них находятся дети). Родители располагаются между обручами. По команде воспитателя родители по очереди передают из рук в руки, детей. Эвакуируют детей в безопасное место.

*Воспитатель.*

- Наши гости все хотят, видеть смелыми ребят,

здоровыми и сильными, самыми спортивными!

Итак, следующий конкурс!

Конкурс *«Гордая цапля»*

На одной стороне зала стоят взрослые, напротив дети. Дети перешагивают через препятствия с мешочком на голове, передают его родителям. Родители повторяют то же самое, пока не поменяются местами.

Ведущий чихает, в это время Буратино пытается вытереть ему нос своим носовым платком. Затем наклоняется к детям, пытается причесать их своей расческой,

*Айболит.*

- Какой ужас! Буратино, что ты делаешь? Ведь это предметы личного пользования, они должны быть у каждого человека свои, и никому, даже тому, кого больше всех любишь, не давать их.

- Ребята, а вы знаете, что можно, а что нельзя давать друг другу.

Ведущий предлагает поиграть и в **игру *«Можно - нельзя»*.**

*(Соберем все вещи, которыми вы пользуетесь, и положим их на стол)*. Будем по очереди поднимать вещь и говорить, можно ею пользоваться сообща или нет.

*Нельзя пользоваться:* зубной щеткой, расческой, полотенцем, тапочками, носовым платком и т. д., ключ никому давать нельзя.

Конкурс *«Прыжки в мешках»*

Команде выдается мешок для прыжков. Каждый член команды по очереди выполняет задание.

*Буратино.*

- Ну ладно, я поеду, расскажу про все это, что узнал, своим друзьям. Вот мой руль. Малыши, цепляйтесь за меня, прокачу вас с ветерком.

Дети и взрослые становятся паровозиком, едут, поют все вместе *«Едем-едем»*.

*Буратино:*

- Пришло время нам с вами поиграть! Любите волейбол? А волейбол с воздушными шарами? Становитесь на игру! Но, уважаемые взрослые, не забудьте, что рядом с вами самые любимые ваши сыночки и дочки! Играйте аккуратно!

Игра *«Волейбол с воздушными шарами»*

*Родитель:* Всем ребятам наш совет! И такое слово:

Спорт любите с малых лет - Будете здоровы!

*2-й родитель:*

Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, Как здоровым стать!

*3-й родитель:*

В мире нет рецепта лучше - Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет - Вот и весь секрет!

*4-й родитель:*

Приучай себя к порядку - Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей, Будешь здоровей.

*5-й родитель:*

Спорт, ребята, очень нужен! Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье, Спорт – игра, физкульт. *(все)* ура!

*Воспитатель.*

- Славно мы повеселились,

Очень крепко подружились,

Поиграли, поскакали,

Все вокруг друзьями стали.

Со спортом дружите

И скука вам будет тогда нипочем.

А праздник наш мы завершаем

Здоровья, успехов и счастья желаем!

*Айболит:*

- Ну, ребята, до свиданья.

Обещайте на прощанье

Зубки чистить, ручки мыть,

Фрукты – овощи любить.

Чтобы быть всегда в порядке,

Начинайте день с зарядки.

Знаю, встречусь с вами снова,

Ну, пока, будьте здоровы!

*Буратино.*

- Спасибо, ребята, помогли мне понять, как

Здоровье сохранять!

Я вот тут для вас как раз

Подарок вкусненький припас!

Здоровья виноградного, настроения шоколадного,

Радости клубничной,

Улыбки земляничной.

Дарят детям сок. Прощаются.