**Сценарий праздника «День Здоровья»**

(для детей старшей группы)

Приготовила инструктор

по физической культуре

Зинченко Е.Н.

г. Рубцовск, 2016 г.

**Цель:** **Формировать у дошкольников навыки здорового образа жизни**

**Задачи:** Повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Развивать двигательные навыки; выдержку и внимание в играх и эстафетах. Создать радостное эмоциональное настроение. Воспитывать аккуратность, чувство взаимопомощи.

**Оборудование:** Большая конфета, предметы личной гигиены, 2 дуги, 2 корзины, 2 мешка, 2 яблока, 2 ракетки, 2 столика.

**Ведущий:** - Здравствуйте, ребята, добро пожаловать на праздник. Проходите. (Дети входят в зал, дорогу им преграждает старуха Шапокляк.)

**Шапокляк:  -** Здравствуйте, детки, и куда это вы спешите?

**Ведущий: -** У нас сегодня «День здоровья» и мы хотим соревноваться в силе, ловкости. Пропусти нас, пожалуйста.

**Шапокляк: -** Не пущу, я не люблю сильных и ловких детей, мне нравятся дети ленивые и слабые.

**Ведущий:-**Ну, нет, дорогая старуха Шапокляк, если ты не хочешь нас  
пропустить, то мы тебя обойдём.

(Друг за другом дети обходят старуху Шапокляк, проходят полосу препятствий, которую расставила Шапокляк. Старуха спешит за ними той же дорожкой. Когда все дети прошли полосу препятствий, Шапокляк запутывается в "тоннеле" и жалобно кричит.)

**Шапокляк:**- Помогите, спасите. Достаньте меня отсюда. Я больше никогда не буду вам мешать, возьмите меня с собой на праздник.

**Ведущий: -** Ну, что ж, поможем Шапокляк выбраться? (ведущий помогает). Сегодня у нас, ребята, праздник **-** «День Здоровья». Давайте скажем старухе Шапокляк, что значит быть здоровым. (Ответы детей)

- Вы сегодня все, ребята, будьте ловки и смелы.  
И себя вы покажите с самой лучшей стороны.

**Шапокляк: -** Покажите, покажите себя, а я посмотрю…

**Ведущий:**- Чтоб расти и закаляться,  
Нужно спортом заниматься. Занимайтесь, детвора!  
В добрый час! Физкульт-ура!

Дети, а вы зарядку любите? А ты, Шапокляк, любишь зарядку?

**Шапокляк: -** Не-а, не люблю... Ой, нет, люблю, люблю!

**Ведущий: -** Становитесь врассыпную, проведём разминку.*(Проводится разминка под музыку)*

**Ведущий:**Молодцы, старались, и старуха Шапокляк не отставала от вас.

**Шапокляк:** - Ох, даа… запыхалась я совсем.

**Ведущий:** - Продолжаем наш праздник здоровья.

**Шапокляк: -** Продолжайте, конечно. Вы зарядку сделали, а я, я тоже за здоровый образ в жизни. Вот даже частушки выучила (поет)

У Неряхи-Растеряхи Я под краном руки мыла,

Всё не этак, всё не так. А лицо помыть забыла.

И рубашка нараспашку Увидал меня Тризор,

И без пуговиц пиджак. Закричал: «Какой позор!»

Поленился утором Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова,

Причесала языком.

**Ведущий:** - Шапокляк, эти частушки не учат быть здоровыми. А другие ты частушки не знаешь?

**Шапокляк: -** Ну, если вам и частушки мои не нравятся, и не поддаетесь вы моим проказам – ухожу, я от вас. Пойду по своим делам – поищу каких – нибудь неумелых и неряшливых ребят. Может им, навредить сумею. Проща- а -йте! *(Приезжает на самокате Доктор Айболит)*

**Ведущий:** - Тише, ребята. Я слышу звон колокольчиков. К нам едут гости. А вот кто к нам едет, вы узнаете, если отгадаете загадку.

Лечит маленьких детей, лечит птичек и зверей.А сейчас он к нам спешитдобрый доктор... (Дети: - Айболит!)

**Айболит:  -** Я приехал к Вите, я приехал к Коле, Здравствуйте, дети, кто из вас болен?

**Ведущий: -** Здравствуйте, Доктор Айболит. Все ребята у нас здоровы, потому что со спортом дружат, любят овощи и фрукты кушают.

**Айболит: -** Здоровы, говорите? И все про здоровье знаете?А вот я сейчас и проверю. **(Для подг. Гр.)**Если со мной вы согласны -поднимайте руки вверх и хлопайте в ладоши, а если не согласны - топайте ногами и крутите головой.Правда ли….

1. Если вам необходимо вызвать скорую помощь, мы наберем 03?
2. Что если съесть грязное яблоко и запить его стаканом воды, ничего страшного не будет? В животике яблочко само помоется!
3. Что 36,6 - нормальная температура тела человека?
4. Что от лука плачут ваши глаза?
5. Что кровь голубого цвета?
6. Что нужно чистить зубы только утром?
7. Что простуда возникает из-за переохлаждения организма?
8. Что длительные занятия на компьютере полезны для **здоровья**?
9. Что курение очень опасно, и что детям вредно находиться рядом с курящим человеком, когда он курит?
10. Что мыть руки нужно перед каждым приемом пищи?
11. Что для детских зубов очень полезно грызть морковку и сухарики?
12. Что в правой стороне тела находится сердце?

**(Для старшей и средней групп)**

Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите :

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
* кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
* кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку7 +
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

**Айболит**: -Молодцы, ребята, много уже всего знаете. А теперь давайте эстафету проведем! На старт становись!

**( Проводится**  **эстафета: «Собери предметы гигиены**» (Дети делятся на 2 команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы *(мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т. д.)* Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены, положить его в корзину и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.)

**Айболит:**  - Молодцы, ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедился в том, что вы знаете все предметы личной гигиены.

-А сейчас мы проверим вашу ловкость.

**Эстафета «Яблочко на тарелочке»**

(Каждый участник команды должен пронести яблоко на ракетке, на вытянутой руке впереди себя до фишки и обратно, не уронив яблока. Как только все участники выполнят задание - командир поднимает яблоко вверх.)

**Айболит:**- Ваши ребята, справились с моим заданием. А сейчас задание будет посложнее. **(Эстафета "Прыжки в мешках")**

(Дети прыгают до фишки и обратно, надев мешок на ноги. После эстафеты дети садятся на стулья)

**Ведущий:**- Доктор, теперь вы убедились, что на нашем празднике лечить никого не надо. Мы спортом занимаемся, витамины употребляем.

**-**Ребята, откуда-то я слышу стоны, видимо, кому-то нужна помощь Доктора Айболита. (*Охая, со стоном идёт Карлсон.)*

**Карлсон:  -** Я здесь мимо пролетал и случайно узнал, что сегодня «День Здоровья» у ребят-дошколят.

**Ведущий**: - Ребята, да, это же – Карлсон! Да, мы празднуем «Д. З», потому, что только здоровые могут хорошо, весело играть и трудиться.

**Карлсон:** - Нет, трудиться я не могу – живот болит.

**Ведуший: -** Может ты съел неполезные продукты?

**Карлсон:  -** Нет, только полезные: сладкие конфеты и вкусную шипучую газировку.

**Ведущий:**- Дети, полезные продукты у Карлсона? (Ответы детей)

- Давай-ка сюда свою конфету, мы заменим ее на полезные фрукты.

**Карлсон: -** Нет, не отдам!

(**Проводится игра «Передай конфету»**

(Дети в кругу передают конфету, Карлсон пытается ее выхватить )

**Айболит:**- Вот, видишь, Карлсон, у тебя нет сил, даже конфетку догнать. Тебе бы, спортом заняться.

**Карлсон:**- Каким?

Ведущий: - Дети, скажите, какие вы знаете виды спорта?

(Дети отвечают) Давайте покажем, как мы умеем играть в футбол. На старт - становись!

**Проводится игра «Проведи мяч»**

(Дети в двух колоннах, по одному ведут мяч ногой до ворот и обратно, передает мяч другому. После эстафеты дети садятся)

**Карлсон: -** Ох, набегался, надо, бы, подкрепиться (тянется к яблоку)

**Айболит:**-Нельзя брать фрукты грязными руками, их обязательно надо мыть с мылом. От воды и мыла микроб теряет силу.

**Карлсон: -** Не зачемперед едойруки мытьводой. Ничего со мной не случится! (тянется к фрукту)

**Ведущий: -** Карлсон, ты уже взрослый и должен знать –каждый раз перед едой руки с мылом мой!

**Карлсон: -** Я все понял, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться, заниматься спортом, мыть руки с мылом, причесываться (пытается причесать своей расческой детей…)

**Айболит:**- Что, ты, Карлсон, остановись – нельзя причесывать детей своей расческой. Это не правильно. Есть вещи для личного пользования: расческа, носовой платок, зубная щетка, полотенце. Запомни, Карлсон и вы, ребята: предметы личной гигиены нельзя давать, даже самым близким и любимым людям.

**Проводится игра «Личное, общее»**(только для подг. гр.)

(На столе предметы, ведущий показывает детям любой предмет, а они должны встать в круг – если предмет для личного пользования и разбежаться по залу – если предмет для общего пользования) Дети сели.

**Ведущий:** - Доктор Айболит, тебе пришла телеграмма срочная.

**Айболит:***(читает телеграмму): -* «Приезжайте, доктор, в Африку скорей.  
И спасите, доктор, наших малышей! Ах! Беда! У них ангина, малярия и  
бронхит. Приезжайте, поскорей, добрый Доктор Айболит!»

Ну что ж, ребята, до свидания, пора мне уезжать, вот вам мои советы:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда солнце, воздух и вода!  
Крепла чтоб, мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура! (Уезжает)

**Ведущий:-**Карлсон, а ты хочешь частушки о здоровье послушать?

**Карлсон:  -** Очень хочу! С удовольствием послушаю!

**(Дети исполняют частушки о «Дне здоровья»).**

**Карлсон: -** Какие, молодцы ребята и частушки про здоровье петь умеете! Хорошо с вами. Но, пора мне лететь к себе на крышу.

**Ведущий:-** Карлсон, спасибо тебе за то, что поиграл с нами, мы приготовили тебе угощенье (достаёт банку с вареньем). Только всё сразу не ешь, опять будет болеть живот, а доктор Айболит очень далеко, в Африке.

**Карлсон:-**Спасибо вам, ребята! До свиданья!

**Ведущий: -** Ну что ж ребята, наш день Здоровья подошёл к концу. А я вам приготовила самые полезный гостинец – это свежие фрукты.

(Дети под весёлую музыку по группам выходят из зала.)