**«День Здоровья в детском саду»**

*ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА*

**Ведущий**

**Ириска**

**Пончик**

**Айболит**

**Ведущий** : Дорогие ребята! У нас сегодня праздник День здоровья. А это значит, что мы будем здоровы. А что для этого нужно?

*Дети отвечают*

Правильно.

Для этого нужно

Утром рано просыпаться

Хорошенько умываться

Чтоб в саду нам не зевать,

Одеваться аккуратно,

Чтоб смотреть было приятно.

 А чтобы всегда быть чистым и опрятным, нужно выучить одно заклинание. Вот послушайте:

Если утром не хочется умываться, нужно подойти к крану и сказать: «Кран, откройся! Носик, умойся! Глаз, купайся! Грязь, смывайся!» — и сон сразу пройдет. Давайте выучим его.

*Ведущий с детьми разучивает заклинание.*

*В зал входит Ириска.*

**Ириска**. А вот и я!

***Ведущий***. Кто вы такая?

**Ириска**. Я — Ириска! Ребята, вы не видели моего друга, Клёпу?

**Дети.** Нет, не видели.

*Ириска ходит по залу и зовет Пончика. Входит Пончик.*

**Ириска**. Где ты был?

**Пончик**: .Ой! Не спрашивай, Ириска.

Кровать вцепилась мне в плечо:

«Не отпущу, поспи еще!»

Я вырвался,

 Тут простыня схватила за руку меня:

«Постой дружок не убежишь!

Еще немного полежишь!»

«Вставанье — дело неприятное!»

— Шепнуло одеяло ватное.

Подушки слышен голосок

 «Не торопись, поспи часок.

Хоть полчаса, хоть пол минутки»,

Но я вскочил и крикнул: «Дудки!»

**Ириска.** Молодец, Пончик! А ты не забыл умыться?

**Пончик** : Я не забыл, я не захотел.

**Ведущий**. А мы с ребятами знаем заклинание.

**Пончик** : Какое?

***Ведущий***. Когда не хочется умываться, нужно произнести следующие слова: «Кран, откройся! Носик, умойся! Носик, умойся! Глаз, купайся! Грязь, смывайся!

*Дети хором произносят заклинание.*

**Пончик *:*** Ну спасибо, ребята, что научили заклинанию.

***Ведущий****.* Ребята, а что нужно еще делать по утрам?

***Дети***. Зубы чистить, делать зарядку.

***Ведущий***. Пончик и Ириска, если вы забыли сделать зарядку, делайте с нами.

*Выполняется комплекс танцевальных упражнений «разминка» ( дети старшей группы)*

А теперь я предлагаю вам «заняться» домашними делами ( дети средней группы).

«Стирка белья» И.п. - стоя, ноги врозь, руки слегка согнуты.

 1- наклонится вправо,2- руки разогнуть, 3- и.п., 4-5 – то же в левую сторону, 6- и.п.

«Полоскание» И.п. - наклон, руки в низ,. Выполнить махи руками вправо- влево .

« Развешивание» И.п. - стоя, ноги врозь, руки слегка согнуты.

1 – повернуться вправо, 2 – руки поднять, 3- и.п., 4-5- тоже в левую сторону, 6- и.п.

«Отдых» И.п. – тоже.

1- правой рукой вниз вверх нарисовать круг ( по часовой стрелке), 2 – и.п., 3- левой рукой снизу вверх нарисовать круг ) против часовой стрелки), 4 – и.п.

**Ведущий**. А теперь послушайте мой рассказ.

Пришли два юных друга на речку. Один решил искупаться. Стал плавать и нырять. Другой сидит на камушке, смотрит на воду и думает: «Нет, в воду не пойду, а вдруг я утону!»

Пошли зимой два друга кататься на коньках. Один стрелою мчится, румянец на щеках. Другой сидит в сторонке и размышляет: «Нет, не пойду на коньках кататься, вдруг я упаду?»

Два друга попали под дождь. Один, чтобы согреться, пробежался. Другой сидел под кустиком и дрожал, а теперь вот лежит под одеялом: «Кхе-кхе! Апчхи!!!»

Ребята, какой мальчик вам понравился? Что нужно делать, чтобы не заболеть?

*Дети отвечают.*

Правильно, нужно заниматься физкультурой. И мы сейчас проведем соревнование. Но сначала отгадайте загадку.

Я начну фразу, а вы кончайте,

Дружно хором отвечайте,

Игра веселая футбол.

Уже забили первый...

 (Гол)

Вот разбежался быстро кто-то

 И без мяча влетел в...

 ( Ворота)

 А Петя мяч ногою хлоп

 И угодил мальчишке в...

 (Лоб.)

 Хохочет весело мальчишка

 На лбу растет большая...

 ( Шишка)

 Но парню шишка нипочем.

 Опять бежит он за...

 (Мячом)

Ведущий: Молодцы!

 *Проводятся эстафеты. Дети делятся на команды, Пончик и Ириска играют вместе с детьми.*

Чтобы ловким, сильным стать, надо мячики бросать.

**Ведущий:** Глазомер чтоб развивать, Надо мячики катать.

**«Прокати мяч»**

Первые участники с мячами в руках бегут до стойки, обегают ее, возвращаются в конец колонны и прокатывают мячи под ногами членов команды. Первый игрок ловит мяч и продолжает эстафету.

**Ведущий:** Будем ловко мяч ловить,

 Чтобы мышцы укрепить.

**«Муравьи»**

Команды строятся в шеренги, в начале которых стоят ведра с мячами (малыми) , а в конце — пустые. По сигналу участники команд передают мячики и складывают их в свои ведра.

**Ведущий:** Ребята, посмотрите, кто к нам пришел, пока мы свами соревновались?

**Дети:** Айболит!

**Айболит:** Ребята, все ли вы здоровы? А что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** Заниматься спортом, делать зарядку, мыть руки.

Айболит: молодцы, знаете, ка сохранить здоровье.

А какие пословицы и поговорки о здоровье знаете?

*Дети рассказывают пословицы и поговорки*

**Айболит:** Кто зубы не чистит, и не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда, вообще не растут.

Ребята, нужно обязательно мыть руки, потому что в грязи живут микробы.

Микроб, невидимый злодей –

Враг честных и простых людей.

Микробы вызывают болезни. С ними обязательно нужно бороться. Есть средство, которое может избавить от микробов. Как вы думаете, что же это за средство? ( ответы детей).Правильно, это мыло и вода – настоящие друзья !

Ребята, а вы моете руки после прогулки, перед едой, перед сном?

Покажите мне свои ладошки.

Сливы, яблоки и груши

 Не спешите сразу кушать.

 Не кладите сразу в рот -

 Заболит опять живот.

 Отнесите их домой

 И помойте их сначала

 Кипяченою водой.

 Ребята, я раздам вам витамины, чтобы укрепить ваше здоровье. Но вы их скушаете, когда помоете руки.

Прощайте, прощайте!

Все счастливы будете!

Здоровы, послушны,

Всегда добродушны.

**Ириска ( Пальчиковая игра)**

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрей лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»

Плечи мягко разомну.

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут как зайчики.

**Пончик:** больше бедам не бывать,

Все вставайте танцевать.

**«Танец маленьких утят»**

**Ведущий:** Здоровье – это большой дар, оно дается один раз и его необходимо сберечь, так как без него невозможна счастливая, интересная и долгая жизнь. Так будьте здоровы

**Ириска:** всем спасибо за внимание

За задор и звонкий смех

За огонь соревнования

Обеспечивший успех.

Пончик:

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь-

Говорим мы « до свиданья»,

До счастливых новых встреч.

Дети получают угощения и с воспитателями проходят в группы.