**День здоровья.**

Спортивный праздник 2 младшая , средняя, старшая.

**Ведущий**

Сегодня всемирный день здоровья. Здоровье – это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть веселыми, сильными и красивыми*.*

**Ведущий**

Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно?

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик Вася. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»

Ребята, зайчик Вася заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь!

*Музыкально-игровая гимнастика.*

Клоун **П**люх.

**Ведущий**

Но пора отправляться в путь, ведь нас ждет зайчик. Но дорога предстоит нелегкая. Нам нужно пройти по мостику через речку, проползти по бревнышку над ямкой, перепрыгнуть из одной ямки в другую, пролезть под деревьями.

*Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий, выстраиваются в шеренгу.*

**Ведущий**

Вот мы и пришли к зайчику.

*Стучит в домик.*

**Зайчик** (чихает и кашляет)

Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили. А у вас сегодня праздник?

**Ведущий.**

Мы отмечаем всемирный день здоровья в нашем детском саду.

**Зайчик**

У вас, наверное, очень интересно. А вы тоже часто болеете?

**Ведущий**

Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

**Зайчик**

А меня научите?

**Ведущий**

Конечно, смотри и повторяй.

*Общеразвивающие упражнения «Зайчики».*

Гляньте, детки, на лужок,

Встали заиньки в кружок.

Не хотят болеть зайчишки –

Делают зарядку.

Повторяют ребятишки

С ними по порядку.

1. зайки сели на качели,

покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз –

Прямо в небо понеслись. (*качают руками вперед, назад)*

2. посмотрите, как же ловко

зайцы спрятали морковку.

Показали и опять – той морковки не видать (*прячут руки за спину и вытягивают вперед)*

*3.*наклоняемся вперед – каждый пусть морковь сорвет

хлоп – раз, еще раз,

урожай большой у нас. (*наклоняются и хлопают внизу)*

4. на спине лежат зайчишки,

все зайчишки-шалунишки,

ножки дружно все сгибают

по коленкам ударяют. (*лежа на спине – сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками)*

5. раз, два, три, четыре, пять, зайки начали скакать

зайки начали скакать – как бы зайкам не устать.

Одуванчики летят, нос щекочут у зайчат.

Дуйте-ка на них, ребята,

Отдохнут пускай зайчата. *(дуют на «одуванчики»)*

**Зайчик**

Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

**Ведущий**

А еще, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

**Зайчик**

А я так и делаю! Хотите, и вас угощу?

*Дает ведущему грязную морковку.*

**Ведущий**

Ребята, смотрите какая грязная морковка!

**Зайчик**

Вы ешьте, и не обращайте внимания – в желудке помоется!

**Ведущий**

Чтобы от микробов защититься водой и мылом нужно мыться,

А перед едой мыть фрукты, овощи водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть. Вот посмотри, как умываются наши ребята и повторяй за нами.

*Игра «Зайчик в гости собирается»*

**Ведущий**

Ну, и, конечно, чтобы не болеть, нужно обязательно заниматься физкультурой. Правда, ребята?

**Зайчик**

Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

А сейчас всех вас я зову в веселый пляс.

*Танец «Веселая зарядка»*

**Ведущий**

Мы так весело занимались, но наши ножки устали. Давайте сядем на коврик, погладим ножки, пусть они немного отдохнут.

А теперь нам пора возвращаться в группу.

**Зайчик**

Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми!

**Ведущий**

Наш праздник подошел к концу. До свидания, ребята!