***Сценарий составлен педагогом ГБДОУ № 103  Софриной Еленой Александровной***

**Сценарий дня здоровья в ДОУ.**

**Цель:** Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Воспитывать аккуратность, чувство взаимопомощи;

- Развивать двигательные навыки

- Выполнять физические упражнения слажено, дружно;

- Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах

- Способствовать у детей чувству удовлетворения от двигательных заданий;

- Создать радостное эмоциональное настроение

**Оборудование:** мягкие мячи, мягкие модули, дорожки для проф. Плоскостопия, труба, овощи и фрукты.

**Участники:** Ведущий, Простуда, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада, узкие специалисты.

**Место проведения праздника:**музыкальный зал

**Ход развлечения:**

Звучит музыка «Спортивный Марш»( автор Лебедев-Кумач, композитор И.Дунаевский.)

Дети входят в зал, шагают под марш, друг за другом. Затем становятся каждый со своей группой. Спиной у стульчикам. Напротив друг-друга.

**Ведущий:** Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья».

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким и никогда не болеть?

**Дети:** Нужно делать зарядку, правильно питаться, физкультурой заниматься. чистить зубы, закаляться.

**Ведущий:** Правильно, ребята.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и шагать

И здоровье укреплять.

Звучит музыка. ……..Дети выполняют зарядку.

**Комплекс упражнений.**

1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках. Легкий бег.
2. «Повороты головы». И.п.: основная стойка. 1 – повернуть голову вправо (влево), 2 – и.п.
3. «Повороты в стороны». И.п.: стоя, руки на поясе, 1 – правую (левую) руку в сторону, поворачивая туловище, 2 – и.п.
4. «Наклоны вперед» Достать до носочков, замереть, выпрямиться.
5. Поднимаемся на носочки и опускаемся,
6. «Приседаем». 5-10 раз
7. «Прыжки на одной и на двух ногах»
8. Дыхательные упражнения.

Неожиданно появляется **«Простуда»** *(Подгорнова И.С.)*

**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала, А на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Ребятки…а кто это к нам пришёл?! Вы знаете?!(удивление)

**Дети:** Нет.

**Простуда:** Как не знаете? Я известная всем, всем, всем…!

Я противная простуда

И пришла я к вон оттуда.( показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награжу.

**Ведущий:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:** Как подую я  на вас,

Как закашляю сейчас,

Всех болезнью заражу

И микробами награжу.

**Ведущий:** Ничего « Простуда» у тебя не получится.

Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми? (отвечают дети).

И тебя мы победим! Будешь с нами соревноваться?

Если проиграешь нам ты, то уйдёшь от нас обратно и не вернёшься больше к нам! Ну что ребята посоревнуемся с простудой?

**Простуда:** Неужели у меня не получиться никого заразить и победить?

**Ведущий:** Не получится.!

**Простуда:** ну что же я согласна на такое. Но если я выиграют, всех я заражу.

**1.Эстафета собрать полезные продукты**

**Ведущий:** А первое соревнование будет таким…..Нужно собрать все полезные продукты, а не полезные для нашего здоровью не трогать. (участвуют по 1 человеку от группы) Игра проходит два-три раза.

**Простуда** мешает, и сама не правильно собирает.

**Ведущий:** молодцы ребят справились ,выиграли вы простуду. Но это еще не всё.

**Простуда:** ой выиграли они, это им повезло! Поддавалась я им..!!!

**2.Игра: «Да и нет**» (Проводит Ведущий) «Простуда всегда говорит не правильно»

**Ведущий:** а теперь проверим ,насколько вы знаете, что полезно ,а что нет!

- Каша – вкусная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)

- Лук зеленый иногда, нам полезен, дети? (дети отвечают: «Да!»)

 - В луже грязная вода нам полезна иногда? (дети отвечают: «Нет!») - Щи – отличная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!») - Мухоморный суп всегда, это нам полезно? (дети отвечают: «Нет!») - Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (дети отвечают: «Да!») - Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (дети отвечают: «Да!»)- Овощей растет гряда, овощи полезны? (дети отвечают: «Да!»)

 - Сок, компотик иногда, нам полезны, дети? (дети отвечают: «Да!») - Съесть большой мешок конфет, это вредно, дети? (дети отвечают: «Да!»)

- Лишь полезная еда на столе у нас всегда? (дети отвечают: «Да!») - А раз полезная еда, будем мы здоровы? (дети отвечают: «Да!»)

- Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться! Это правильно, друзья? (дети отвечают: «Да!»)

**Ведущий:** вот какие наши детки ,всё знают. А ты простуда опять проиграла.

**Простуда**: а так не честно, это всё ваши задания, а давай те я проведу игру. Вы согласны? Не боитесь?

**Дети:** Нет не боимся!

3. **Эстафета: «Прыжки с мягким мячом между ног»** (Прыжки вокруг ориентира с зажатым коленями мячом)

 **4. Эстафета: «Передай мяч над головой»** (Две колонны детей передают прогнувшись мяч назад над головой, последний игрок в колонне бежит с мячом вокруг ориентира и передает мяч назад в своей колонне следующему игроку.)

**Простуда**: и с этим вы справились….опять обыграли вы меня! Но я так просто не уйду!

**Ведущий:** простуда у нас же был договор, ты его не выполняешь? А ну ка ребятки становитесь в круг ,будем выгонять простуду обратно от куда она пришла. Не послушная и вредная она такая нам не нужна.

(*Дети становятся вкруг и танцем по музыку выгоняют простуду)*

*Простуда метается в кругу и быстро убегает*

**Ведущий:** Молодцы ребята выгнали мы простуду, будем мы здоровые и крепкие, благодаря вам, вы такие смелые и ловкие оказались.

И что бы закрепить наш праздничный день ,давай те мы с вами пройдём «полосу здоровья»

5**.«Полоса здоровья»** по 3 человека заходят в спортивный зал и проходят определённые задания. ( поднятие по наклонным мягким модулям, пролезают в трубе, дорожки для профилактики плоскостопия)