**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ для средних групп**

Вед. На зарядку, на зарядку вызываю всех ребят!

*Под муз дети входят в зал и встают в круг, делают зарядку*

Вед. Мы сегодня не случайно начали наш праздник с зарядки, ведь этот праздник спортивный, а любой спорт начинается с разминки. А еще , чтобы не болеть и быть всегда в хорошей форме нужно больше двигаться. Поэтому мы с вами на нашем празднике будем играть в подвижные игры…согласны?

Входит Заяц. Бедный я бедный, несчастный я разнесчастный! Была у меня избушка лубяная, а пришла лиса и выгнала меня, я ведь такой маленький, слабенький, не могу победить лису.

Вед. для того, чтобы победить Лису, нужно заниматься спортом и есть витамины. Мы тебя сейчас научим как стать сильным и ловким.

***Игра «Собери морковку»***

*В двух обручах лежит морковь по количеству играющих детей. Дети стоят по 4 человека с корзинками в руках на противоположной стороне рядом с большой корзиной, по сигналу нужно добежать до обруча, взять одну морковку, положить в корзинку, прибежать обратно и положить ее в большую корзину.*

Заинька. Спасибо, ребятки, побегу Лису выгонять.

*Выходит Репка.* Выросла я крепкая-крепкая, некому меня из земли вытянуть.

Вед. А мы тебе поможем, посмотришь, какие у нас ребята сильные!

***Игра с Репкой***

*Дети перетягивают канат – с одной стороны репка, с другой – дети.*

Р. Спасибо вам , ребята, пойду деда, бабу, внучку, Жучку, Мурку и мышку порадую.

*Уходит, появляется Баба*

Б. Мы с дедом все горюем и горюем, мышка бежала. Хвостиком махнула ,и наше золотое яичко разбилось, что же нам теперь делать?

Вед. Не горюй , бабушка, мы поможем вам с дедом!

***Игра Золотое яичко***

*Дети под музыку идут по тропинке(маленькими шагами, большими шагами, прыгают, падают в ямку – все действия сопровождаются словами), и так 3 раза. На третий раз находят яичко в ямке под сидящей на нем курочкой*

Баба. Спасибо вам, ребята!

*Уходит, появляется микроб*

Поет: Говорят, мы бяки-буки

Размножаться мы хотим

Все сдаются нам без драки

Всех мы быстро заразим

Заразим, заразим, никого не пощадим – 2 раза

Каждый год зимой приходим

Заставляем всех чихать

Вам здоровье мы попортим

Вмиг загоним вас в кровать

Все в кровать, все в кровать

Всем болеть и свеем чихать!

Все в кровать. Все в кровать. Кашлять, чихать!

*Входит доктор.* Чтоб микробов победить, и температуру сбить

Чай с малиной надо пить, спать больного уложить

Мед поможет с молоком, теплым и приятным

И накройтесь потеплей одеялом ватным

Сон при гриппе – лучший лекарь/ также теплое питье

Следует сходить в аптеку – витаминов там полно

Витамины в овощах (показывает рисунки), ягодах и фруктах

Разобьют микробов в прах свежие продукты!

Вед. А мы про витамины песню знаем, сейчас мы все вместе встанем в хоровод и споем , а микробы испугаются и убегут.

***Хоровод «Витамины»***

Доктор. Где ж микробы?! Отступили! Мы их, братцы, победили!

Воспит. Все здоровы, ты и я! Витаминам всем ура!

Будем спортом заниматься. И, конечно, закаляться!

***Доктор раздает витамины***