Дети входят в зал с флажками, шагают под марш, друг за другом, образуя круг.
1 Ведущий: Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья».
Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?
Отвечают: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.

2 Ведущий: Правильно, ребята.
Вместе с солнышком проснись,
На зарядку становись,
Будем бегать и шагать
И здоровье укреплять.
Звучит марш. Упражнение с флажками.
Неожиданно появляется «Простуда» ( воспитатель или помощник воспитателя)
Простуда: Ой, я так спешила, бежала,
А на зарядку опоздала.
1 Ведущий: Ребятки, вы знаете кто к нам пришёл?
Дети: Нет.
Простуда: Как не знаете?
Я противная простуда
И пришла я к вам оттуда.
( показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)
Простуда: Всех я кашлем заражу,
Всех я чихом награжу.
2 Ведущий: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.
Будем мы всегда здоровы!
Закаляться мы готовы
И зарядку выполнять,
Бегать, прыгать и скакать.
Звучит марш.
1.Дети шагают.
2. Бегут на носочках.
3. Прыгают на двух ногах.
4. Бегут на носочках.

1 Ведущий: Мы бежали, мы бежали
И немножечко устали.
Мы присядем, отдохнём, ( приседает с детьми, отдыхает присев)
И опять шагать начнём.
( Упражнение повторяется)
2 Ведущий: Ничего « Простуда» у тебя не получается.
Видишь, наши детки как занимаются физкультурой.
И болеть они не хотят.
Простуда: Я как подую на вас,
Как зачихаю сейчас,
Всех болезнью заражу
И микробами награжу.
1 Ведущий: Мы зарядку делали;
Прыгали и бегали.
Стали мы умелыми,
Сильными и смелыми.
Вставайте детки, мы покажем « Простуде» какие мы умелые,
сильные и смелые.
Пальчиковая игра «Пирожки»:
[Раз, два](http://www.sotmarket.ru/product/alex-raz-dva-zashnuruj-menya-1457.html%22%20%5Ct%20%22_blank), три, четыре,
Ловко тесто замесили.
Раскатали мы кружочки,
И слепили пирожочки.
Пирожки с начинкой,
Сладкою малинкой.
Из печи достали,
Угощать всех стали.
Простуда: Не хочу я пирожков! (топает ногами)
Не хочу я вас, дружков.
А хочу вас заразить,
И микробами наградить.
Будете в кроватках лежать
И [лекарство](http://apteka-ifk.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank) принимать.
2 Ведущий: Ничего у тебя не получится.
Мы будем петь и плясать.
Ручки, ножки тренировать.
Выходите, детки, будем зайчиками, будем делать « зайкину зарядку».
Выполняется «Заячья зарядка»
2 Ведущий: А теперь посмотри, «Простуда», кто сильнее? Ты, или наши ребята?
Игра-упражнение «Кто ловкий?» (дети проходят по гимнастической скамейке, спрыгивают, затем пролазают в воротики).
Простуда: Ну и что, [я тоже](http://www.sotmarket.ru/product/joy-toy-ya-tozhe-rulyu-06814.html%22%20%5Ct%20%22_blank) так умею. (пробегает по доске, пытается пролезть в воротики, не получается).
1 Ведущий: Ребята, давайте прогоним простуду.
Ручками захлопаем, ножками затопаем.
Скажем вместе: раз, два, три,
Ты , простуда, уходи!!! («Простуда» убегает)
Входит Доктор Айболит.
Доктор Айболит: Здравствуйте, ребятки!
Доктора вызывали?
Я Доктор Айболит.
У кого чего болит?
2 Ведущий: Здравствуй, Доктор Айболит!
Ничего у нас не болит.
Мы делали зарядку и к нам примчалась «Простуда».
Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них
поднялась температура, начался кашель, насморк.
Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки.
Доктор Айболит: Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезни
Спасает нас она!
И куда же делась эта «Простуда»?
2 Ведущий: А мы её прогнали. Правда, ребятки?
Дети: Да.
Доктор Айболит: Вы ребятки молодцы! Вы простуду победили и здоровье сберегли, потому что ели кашку, пили соки, гуляли на солнышке, делали зарядку, занимались физкультурой. И за это Айболит вас витаминами угостит. Подставляйте ладошки, получайте витаминку. Будьте всегда здоровы!
Дети фотографируются с Доктором Айболитом. Затем прощаются.