**Секреты здоровья**

1. **Ведущий** Мороз и снег журит и дразнит, нам нынче весело с утра

В стране Спортландии мы начинаем праздник

и главный гость на нем – игра!

Вы слышали об этой загадочной стране?

Она вдруг приснилась кому-то во сне.

Дороги здесь – канаты, а мостики – батут

Бассейном – океаны в Спортландии зовут.

Кто ловок, крепок, строен – в Спортландию спешат

Всегда в ней ждут и взрослых ,и маленьких ребят.

1. **Ученик** Привет, страна Спортландия!

Мир спорта, игр, затей!

К тебе, страна Спортландия

Ведем своих друзей

1. **Ученик** Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим

Любим прыгать высоко,

Бегать быстро и легко

1. **Вместе** Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт-ура!

Звучит музыка,появляются сказочные персонажи

1. **Ветер в голове** Здравствуйте, ребята! Узнали меня? Нет?

Ну тогда разрешите представиться!

Я ветер, я ветер, но ветер не простой.

Не стану ваши шляпы гонять по мостовой

В трубе я не завою, не зашуршу в листве

Я необычный ветер, я ветер в голове!

1. **Простуда** А я простуда, а я простуда. Детей веселых не люблю

Хожу чихаю, везде и всюду заболеванья разношу!

Апчхи!

1. **Ветер в голове** А что это здесь у вас за праздник?
2. **Простуда** Да, что это вы тут собрались? Вот как чихну, как дыхну и разбежитесь!
3. **Ведущий** У нас сегодня спортивный праздник!

Все ребята у нас ловкие, быстрые, умелые!

Вы не хотите посоревноваться с нами?

1. **Ветер в голове**

**Простуда**  Ха! Ха! Это мы сейчас проверим!

Да! Да! Кто из вас примет нас в свою команду? Уж мы тогда посоревнуемся!

1. **Ветер в голове** А пока у нас есть свои конкурсы!

**Конкурс № 1 «Ветродуи»** (пережать воздушный шар воздухом)

1. **Глашатай**  Всем! Всем! Всем! Чрезвычайное происшествие! Ужасное известие!

В стране Спортландия произошел переворот! Злой карлик Грязнодел взошел на трон! Слушайте указ его величества!

«Я, Грязнодел Единственный, повелеваю:

Разделить страну Спортландию на 3 Королевства:

Грязнулию, Обжорию, Лентяндию. Назначить правителями

Королевств моих сыновей: Грязнуля I, Обжору II и Лентяя III!»

1. **Девочка** Ах, я девочка чумазая

Вот как ручки я измазала

Черные ладошки, на ногтях дорожки!

1. **Мальчик** Ах, я мальчик чумазый

Всё-всё личико измазал

Кончик носа черный, будто закопченный!

1. **Грязнуль и**

**Микробы** Мы – микробы весело живем

Мы – микробы песенку поем

Мы – микробы очень любим грязь

Мы – микробы ненавидим вас!

Всех, кто любит умываться, сам умеет причесаться,

Руки мыть, чистить зубы – мы не любим.

А нерях, грязнуль, лентяев, неумытых разгильдяев

Очень любим, очень любим, очень любим!

**Грязнуль с тазиком грязи пытается пачкать детей**

1. **Ведущий** Микробы, сейчас же уходите отсюда!

Ребята, как же нам избавиться от вредных микробов? Я, кажется,

Знаю, чего больше всего боятся микробы. А вы?

Тогда слушайте!

**Загадки**

1. Что ярко светит, согревает, здоровье людям прибавляет?

Ответ тебе найти не трудно – меня ты видишь днем и утром.

И лишь откроешь ты оконце, как на тебя глядит уж (Солнце)

1. Горяча и холодна, я всегда тебе нужна,

Позовешь меня – бегу, от болезней берегу. (Вода)

1. Резинка – Акулинка пошла гулять по спинке

Собирается она вымыть спинку до красна. (Губка)

1. Кто меня назвать не сможет, я на ежика похожа.

Я от пыли и от пятен охраняю ваше платье.

Костлявая спинка, на брюшке щетинка

По одежде прыгала, всю грязь повыгнала. (Платяная щетка)

1. Хожу, брожу не по лесам, а по усам и волосам

А зубы у меня длинней, чем у волков, у медведей.

Я острая, зубастая, по голове хожу,

Волосы вихрастые мигом расчешу. (Расческа)

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я

Дело ясное вполне – пусть отмоет руки мне.

Намой меня водой, да потри рукой

Как начну гулять по шее, сразу ты похорошеешь. (Мыло)

1. **Ведущий** Вот и вспомнили, ребята, как убрать микробов надо,

А как вещи соберем, мыться мы тогда пойдем.

**Конкурс «Собери банные принадлежности»**

(Расческа, губка, веник, мыло, шампунь, тазик)

1. **Ведущий** Микробы пятятся назад и убегают

Микробов вы победили, молодцы

«Шоркнуть» спину нам не лень,

Будем мыться целый день.

Сядем в тазик мы, ребята,

И потрем себя, как надо!

**Конкурс «Тазик»**

(Добежать до места, сесть в тазик и потереть губкой грудную клетку з раза)

1. **Ведущий** Ну, спасибо вам, ребята,

Освободили, молодцы!

И девчонки и ребята

Все вы просто удальцы! (Вымыть Грязнуля и микробов)

1. **Обжора с**

**2 поварятами:**

**Обжора** Записывайте. На сегодня: тортов разных – 350 кг, печенья – 400 кг,

Варенья – 300 кг.

**1 поваренок** А как же суп?

**Обжора** Какой там суп-муп? Пиши: суп отменить, заменить

Пастилой в шоколаде – 200 кг

**2 поваренок** А фрукты?

**Обжора** Какие там фрукты-мрукты? Пиши: фрукты заменить конфетами!

**Ведущий** Погодите, погодите! Да разве можно так питаться?

**Обжора** Можно-можно. Даже нужно! А кто вы вообще такие?

Почему такие худые? В моем королевстве все должны быть такими же

Толстыми, как я!

**Поварята** Сейчас исправим! (Приносят воздушные шары-мячи)

**Обжора** Сейчас я вас всех превращу в толстяков!

**Конкурс «Толстяк»**

(Пробежать парами, держа животом воздушный шар)

**Обжора** Ой-ой-ой! Что это со мной?

**Ведущий** Все понятно, сладостей ты переел, вот у тебя живот и заболел.

Ведь правильно поварята говорили тебе, ешь суп, второе, фрукты.

**Обжора** Не люблю я эти фркуты!

**Ведущий** А зря. Фрукты и овощи очень полезны, в них много витаминов!

**Ученик** Современный ученик, будь он мал или велик,

В пище толк обязан знать, то, что ест – все понимать.

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Прочь усталость и мигрень, витамины – каждый день.

**Ведущий** Обжора, мы игр веселых много знаем,

С удовольствием играем. В эти игры всякий раз,

Поиграем и сейчас?

**Обжора** Нет, я не могу. Я толстый и неповоротливый

**Ведущий** А ты попробуй!

Бегаем быстро, бегаем ловко,

Стулья поставим, положим веревку

Самый ловкий будет тот, кто веревочку возьмет.

**Конкурс «Веревочка»** («Стульчики», с болельщиками)

**Обжора** Ох, умаялся уж я, в баньку захотелося.

**Ведущий** Конец недели, банный день

Помыться в баньке нам не лень

Нам надо баньку затопить

Пора дровишек наносить.

**Конкурс «Наноси дрова»**

Из трубы идет дымок, значит, банька топится,

Наносите-ка воды, а потом помоемся.

**Конкурс «Водоносы»**

1. **Лентяй** Не пойму, почему это мне все время спать хочется и слабость какая-то

Во всем теле? Удивительно.

Мне б в постели поваляться, недосуг мне обтираться,

И зарядку делать лень, умываюсь я раз в день.

В месяц раз я шею мою, чистить зубы, ох не скрою,

Забываю иногда. Да большая ль в том беда?

**Обжора** Физкульт-привет, братец! Все лежишь, спишь, бездельничаешь?

Я вот, братец Лентяй, спортом занялся, витамины ем.

На 100 кг похудел!

Давай с тобой бегать по утрам!

**Лентяй** Нет, утром не буду. Я поспать люблю!

А вдруг я буду делать зарядку и ногу сломаю.

**Ведущий** Вам лениться – не годится. Помните, ребятки,

Даже звери, даже птицы делают зарядку.

**Ученик** Для чего нужна зарядка – это вовсе не загадка, -

Чтобы силу развивать и весь день не уставать.

**Бобик** Даже Бобик спозаранку выбегает на зарядку,

А зарядка у щенков начинается с прыжков

Мелкие шажки – 1,2,3. Легкие прыжки – 1,2,3!

Мягкая посадка – 1,2,3!

**Воробьи**

**и хохлатки** На зарядке все в порядке. Машут крыльями хохлатки

Повторяют воробьи приседания свои

1 – 2- 3, 1 – 2- 3, 1 – 2 – 3

Делай вдох и делай выдох, сильно крыльями не двигай!

Если кто-то от зарядки убегает без оглядки

Он не станет нипочем настоящим силачом!

**Лентяй** Все равно ничего не хочу!

**Ведущий** Чтобы лень да обжорство прогнать,

Нужно веник нам достать!

Лучше всего березовый – саамы полезный и душистый

Ах, березовый наш веник. Жалко, что один у нас

Ты попарился, дружок, передай другому в срок.

**Конкурс «Веник»**

(Передать веник в шеренге и 3 раза хлопнуть себя)

**Лентяй** А ведь вы, пожалуй, правы! Стану с вами впредь дружить

Чтобы всем прийтись по нраву, буду я с режимом жить!

1. **Лентяй,Обжора и Грязнули**

Чистым быть – это так приятно.

Больше королевства Грязнулии нам не нужно.

Ты воды, дружок, не бойся, чище и почаще мойся

Станешь всем тогда приятным, сильным, бодрым и опрятным!

**Обжора** Жителям Обжории я прикажу отныне питаться правильно!

Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой!

**Лентяй** И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите, по возможности, всегда

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Я не хочу больше править Лентяндией. Я хочу, чтобы жители

Моего королевства были такими же ловкими, быстрыми и отважными,

Как эти ребята!

**Вместе** Да здравствует страна Спортландия!!!

**Ведущий** Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.

В мире нет рецепта лучше: будь со спотом неразлучен,

Проживешь ты до 100 лет! Вот и весь секрет!

Праздник нам кончать пора – крикнем празднику «УРА»!

**Песня-игра «Если весело живется»**