Азбука Здоровья.

ВЕД.: Дорогие ребята, вы, конечно знаете – чтобы научиться читать и писать, надо хорошо знать азбуку. А, чтобы быть здоровым, ловким, выносливым, надо знать и другую азбуку – Азбуку Здоровья.

- С кем ребята вы дружны, знать об этом вы должны?.

ВСЕ: Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

ВЕД.: Здоровье в порядке, спасибо зарядке.

 **Ритмическая гимнастика**

ВЕД.: Солнце нас обогрело лучом, мы всех в хоровод позовем. Будем с солнышком вместе плясать, весну красную дружно встречать.

ВЕСНА: Здравствуйте дети. Я весна, я всех согрею, землю солнцем озарю. Пусть цветет и все согреет в нашем солнечном строю.

ВЕД.: Стало весело кругом, свой привет весне мы шлем.

**Песни: 1. Пришла весна. 2. Зима прошла.**

Весна: Спасибо ребята за песни. А сейчас давайте поиграем.

**Игра “ Ручеек” /делается из каната/.**

Вед.: Дети, к нам кто-то стучится.

 /Заходит с зонтиком, вокруг шеи обмотан шарф, на голове шапка/

Фома: Здравствуйте ребята. Меня зовут Фома.

Вед.: Здравствуй Фома, а почему ты так закутался?

Фома: Я простуды боюсь. У меня печальный вид. Голова моя болит. Я чихаю, я охрип…

Вед.: Что такое-это грипп? А вот наши ребята не болеют. А почему, сейчас они тебе расскажут.

**Стихи**

1реб. Каждый день по утрам делаем зарядку, Очень нравится нам делать по порядку.

2реб. Весело шагать, руки поднимать, Приседать и вставать, бегать и скакать.

3реб. Будем мы на радость с детства закаленными, Скоро вырастим и сами станем чемпионами.

4реб. Тренировка, тренировка, от нее не устаем, Мы умеем прыгать ловко, от больших не устаем.

Вед.: Вот видишь. Закаляться надо, больше двигаться. Снимай все с себя.

Фома: Я боялся закаляться.

Вед.: Ну вот теперь ты готов к занятию спортом. А там где спорт, там и здоровье.

Весна: Пора начинать нам спортивные состязания.

1. “Прыжки в мешках.”
2. “Перетягивание каната.”

**/Вбегает Баба-Яга/**

Баба-Яга: И зачем это вы здесь собрались?

Весна: У нас праздник здоровья.

Б.Я: А-а, значит здоровенькими хотите быть. А ты кто?

Весна: Я весна.

Б.Я: Ты не весна. Это я весна. Уходи сейчас же. /Обращается к детям/ Правда это я весна. Ведь я самая красивая и прекрасная.

Дети: Нет. Ты Баба-Яга.

Б.Я: Ну вот, узнали меня. Теперь наверно прогоните меня?

Вед.: Баба-яга не уходи, оставайся с нами.

Весна: И правда оставайся с нами. На Руси не один праздник без нечисти не обходится.

Б.Я.: Спасибо. Тогда я с вами поиграю.

 **Игра “Баба- Яга”**

Никого не смогла догнать. Ловкие ребята.

Вед.: Вот наш праздник и подошел к концу. Но вас пришел поздравить знаменитый доктор.

**/Выходит Доктор Айболит/**

Док. Айболит: Здравствуйте детишки, девчонки и мальчишки.

Помните истину простую-

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен вам –

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Рыбий жир всего полезней.

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней – лучше жить.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витами А,В,С.

**/Раздаются витамины/**