**Сценарий физкультурно- оздоровительного праздника**

 **«Богатырская наша сила»**

**Программное содержание:** формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью; закрепление представления о здоровом образе жизни (соблюдение правил личной гигиены, польза витаминов, занятия спортом);

Обогащение эмоциональной сферы ребёнка; воспитание чувств товарищества и взаимовыручки.

**Ход праздника**.

Ведущий: Я воспитатель- Неболейка

 Приглашаю вас друзья,

 Становитесь-ка в линейку.

 Вас веду на праздник Я.

(Дети заходят под марш в музыкальный зал, проводятся музыкально-ритмические упражнения)

Ведущий: Какой сегодня чудный день

 Прогоним мы тоску и лень

 Будем бегом заниматься

 С хандрой, болезнями не знаться!

Ведущий: А вы знаете для чего нужно заниматься бегом и спортом?

Дети: для того, чтобы быть здоровыми.

Ведущий: Только тот всегда здоров,

 Кто по совету докторов,

 Очень любит закаляться,

 Любит спортом заниматься.

 Вы скажите мне, ребятки,

 Утром делали зарядку?

Дети: Да

Ведущий: В три шеренги становись,

 Подтянитесь, улыбнитесь,

 И, конечно, для порядка

 Начинается зарядка.

(Дети под музыку делают зарядку)

Ведущий: Ребята, я получил письмо от моего друга – доктора Пилюлькина из Цветочного города. Доктор не стал бы беспокоить меня по пустякам. Значит, в Цветочном городе произошло что- то ужасное. Хотите узнать, что случилось?

(Ведущий читает письмо).

«Голубчики мои! Я, доктор- Пилюлькин, умоляю вас помочь жителям нашего города: у нас началась эпидемия странной болезни. Она не поддаётся лечению. Признаки болезни: синяки, шишки, насморк, кашель). Все жители Цветочного города после болезни стали драчливыми, грубыми, ленивыми, грызут ногти, не чистят зубы, стали толстыми. Я в отчаянии! Если помощь не придёт вовремя, Цветочный город погибнет!»

Ведущий: Ребята, давайте позовём доктора – Пилюлькина, и объясним ему как помочь жителям Цветочного города. А сейчас вместе повторим мой любимый девиз: «Двигайся дольше – проживёшь дольше»

(Ребята повторяют за ведущим девиз, а потом дружно зовут доктора – Пилюлькина).

(Под музыку входит доктор- Пилюлькин)

Доктор- Пилюлькин: Здравствуйте ребята, ой, чем вы тут занимаетесь, а меня зачем позвали?

Ведущий: Здравствуйте доктор, мы хотим тебе помочь. И рассказать как мы занимаемся своим здоровьем.

Доктор- Пилюлькин: А что вы знаете о здоровье?

Ребёнок: Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

(Дети исполняют песню «Детский сад»)

Доктор- Пилюлькин: Ребята, хочу у вас проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены.

(загадывание загадок)

1. Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком

 (расчёстка)

 2.Ускользает как живое,

 Но не выпущу его я.

 Белой пеной пениться

 Руки мыть не лениться.

 (мыло)

 3.Мягкое, пушистое,

 Чистое- чистое.

 О него мы руки вытираем

 И на место убираем.

 (полотенце)

Доктор- Пилюлькин: Молодцы хорошо загадки отгадывали, а играть вы любите?

Проводится игра «Волшебный мешочек»

Оборудование: полотенце, заколка, чайная пара, мыло, зубная щетка, носовой платок, бумажные салфетки.

(Ведущий вызывает одного ребёнка. Он должен нащупать предмет и назвать его. А ребята должны объяснить его назначение)

Доктор- Пилюлькин: Ой, горе мне горе я совсем забыл про своих жителей из Цветочного города, ведь они болеют, а я тут с вами. Ребята, только вы можете мне помочь. Вы знаете, что такое витамины? А в каких продуктах они содержаться?

Дети: Витаминов больше всего в овощах и фруктах.

Доктор- Пилюлькин: А вот мои друзья жители Цветочного города этого не знали, и не правильно питались, поэтому заболели. Ребята, а вы знаете, что такое полезные продукты? Сейчас мы это проверим.

(Проводиться эстафета «Выбери полезный продукт»)

Оборудование: коробки из под конфет, шоколада, муляжи овощей и фруктов, бутылочки из под молока и кефира, бутылки из под газированной воды, 2 подноса и 2 корзины)

Дети делятся на 2 команды, в каждой команде по очереди берут «полезный продукт» после чего, его должны донести их до подноса. Побеждает та команда, которая быстрее всех перенесёт продукты. Доктор- Пилюлькин проверяет правильность выполнения задания и даёт краткое описание)

Доктор- Пилюлькин: Вы правы! Правильная и полезная еда залог крепкого здоровья.

(Проводится эстафета «Сварим обед»)

Оборудование: муляжи овощей и фруктов, 2 подноса, 2 кострюли.

 Ведущий: Доктор, видите какие ловкие и смелые наши ребята. Прежде чем вам дать советы как вылечить жителей Цветочной страны, вы послушайте секреты.

Я начну, а вы кончайте

Хором дружно отвечайте.

1.Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки … (с мылом мыть)

2.Здоровье в порядке

Спасибо ….(зарядке)

3.Ежедневно закаляйся,

Водой холодной…(обливайся)

4.Не болеет только тот,

Кто здоров и любит…(спорт)

Ведущий: Тише! Неужели вы ничего не слышите? Что звучит музыка? Это музыка колыбельная, тихая, спокойная. Ребята, как вы думаете, почему именно сейчас звучит колыбельная?

Дети: Колыбельная музыка для того, чтобы быстро и сладко уснуть.

Доктор- Пилюлькин: Подождите, я знаю, почему звучит колыбельная музыка, потому что хороший сон, тоже является залогом крепкого здоровья. А ещё ребята, во сне вы растёте, крепните.

(Звучит колыбельная и дети под музыку имитируют сон)

Ведущий: Просыпайтесь, одевайтесь, на прогулку собирайтесь.

 Мы весёлые ребята!

 Любим бегать и играть,

 Ну, попробуй нас поймать!

(Проводится хороводная игра «Васька- кот»)

Ведущий: Ребята, мне кажется мы все рассказали доктору – Пилюлькину, а том как мы заботимся о своем богатырском здоровье. Доктор- Пилюлькин прими от нас советы:

Рано утром просыпайтесь,

И водичкой умывайтесь,

И зарядкой занимайтесь

Обливайтесь, вытирайтесь

Аккуратно одевайтесь.

Чтоб ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едою

Нужно мылом и водой.

Свежим воздухом дышать

По возможности всегда

На прогулки в лес ходите

Он вам силы даст друзья.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Доктор- Пилюлькин: Спасибо дети за советы,

 Ну, скажу я вам, ребятки

 Все у нас теперь в порядке,

 Огорчаться нет причины,

 Излечу я всех больных.

 От меня примите угощенье.

 Будьте здоровы и постарайтесь,

 Со спортом дружить и закаляйтесь

(угощает всех яблоками или соком).

Доктор- Пилюлькин: Так здорово, что я подружился с вами, но мне пора возвращаться в Цветочный город и так рассказать всем жителям о гигиене, о здоровом питании, о витаминах.

Ведущий: До свидания доктор. Ребята вам понравился наш праздник!

Я желаю вам ребята расти послушными и здоровыми на радость вашим мамам и папам. Будьте здоровы! Богатырской вам силы.