**День Здоровья в детском саду**

День здоровья в детском саду

Дети выходят на улицу, их встречает ведущий.

Ведущий.

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Сияет солнышко с утра,

Готовьтесь вы заранее,

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

Звучит песня «Физкульт-Ура! » (муз. Ю. Чичкова). Дети становятся полукругом.

Ведущий. Спортом заниматься очень нужно, так как люди становятся здоровее, сильнее. А какие виды спорта вы знаете?

Ответы детей.

Звучит музыка для выхода доктора Айболита. Пауза.

Ведущий.

Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор.

Дети. Айболит!

Появляется Айболит (кукла) .

Ведущий. Доктор Айболит, а что же ты такой маленький?

Как же ты с детьми играть будешь?

Айболит.

Злой Волшебник Бармалей,

Ненавидевший людей,

Съел в жару большую льдину

И, пожалуйста, - ангина.

Чтоб злодея уморить,

Я его не стал лечить.

И за это поплатился –

Сразу в куклу превратился!

Чтоб исчезли эти чары,

Трижды крикнуть: «Тары-бары!

Тары-бары, растабары,

Улетайте, злые чары! »

Дети повторяют 2-3 раза заклинания. Выходит воспитатель в костюме Айболита.

Айболит.

Вот спасибо, ребятишки,

Я теперь у вас в долгу.

Только что у вас за праздник

Догадаться не могу.

Ведущий. День здоровья отмечает детский сад.

Айболит.

«Сад» - понятно, это место,

Где деревья все растут.

Почему же сад вдруг «детский»?

Почему ребята тут?

Ведущий.

Чтобы было интересней,

На вопрос ответит песня.

Айболиту мы станцуем,

Как мы в садике живем.

Исполняется песня «Детский сад» (муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной). Дети танцуют танец по показу ведущего.

Айболит.

Вот теперь мне все понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка,

Дорогие малыши?

Дети. Да!

Айболит.

Молодцы, вопрос второй

Будет посложнее:

Кто звериную зарядку показать сумеет?

Ведущий.

Ребята наши все умеют,

Вот посмотри «Зверобику».

Исполняется танец «Зверобика» (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта и О. Левенбука) .

Айболит.

А теперь, мои ребятки, сейчас мы разделимся на команды и проведем соревнования.

1. Эстафета «Теннисная». Дети распределяются на команды и становятся параллельными шеренгами. Интервал между участниками в каждой шеренге 1 м. У первых участников (капитанов) в руках ракетка для игры в большой теннис с мячом (диаметр 6-8 см). Первые участники кладут мяч на ракетку и, поддерживая его левой рукой, передают следующим участникам, стоящим слева. Те, приняв ракетку двумя руками, таким же образом отправляют ее дальше – и так до конца шеренги. Побеждает команда, быстрее и без потерь мяча закончившая эстафету.

2. Эстафета «Сбей кеглю». Дети становятся параллельными колоннами. Перед каждой колонной в 1 м от стартовой черты проведена линия. А на расстоянии 3-4 м от линии для каждой команды на пол положено по обручу (диаметр 55 см, в центре которого стоит кегля. У первых участников (капитанов) в руках мяч (диаметр 20 см). Первые участники с мячом подбегают к линии и от нее бросают мячом в кеглю двумя руками снизу, стараясь ее сбить. Затем они устанавливают кеглю в первоначальную позицию, берут мячи и бегом возвращаются к своим командам. Передав мячи следующим участникам, встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия с мячом. За попадание в кеглю начисляется 5 очков, за попадание в обруч – 2 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

3. Эстафета «Гол в ворота». Дети стоят параллельными колоннами. Перед каждой колонной в 5-6 м от стартовой черты проведена линия. У ног первых участников (капитанов) мяч (диметр20 см). Первые участники ведут свои мячи ногой до линии и от нее выполняют удар правой ногой по мячу в ворота (ширина 2 – 2, 5 м, которые установлены на расстоянии 2, 5 – 3 м от линии. Затем, поймав мяч после удара, они бегом возвращаются к своим командам и, передав мяч следующим участникам, встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия с мячом. За каждое попадание мячом в ворота начисляется по 2 очка. Удар в штангу – 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

4. Эстафета «Перенеси больше предметов». Дети стоят параллельными колоннами. Перед каждой колонной в 9-10 м от стартовой черты в обручах (диаметр 75 см) в произвольном порядке положены мелкие предметы. Количество предметов в 5-6 раз превышает количество участников команды. Первые участники (капитаны) бегут к своему обручу и переносят предметы двумя руками в обруч (диаметр 75 см, находящийся у стартовой черты своей команды. Передав эстафету следующим участникам, они встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия. Побеждает команда, в обруче которой осталось меньше мелких предметов.

5. Эстафета «Десять обручей». Дети стоят параллельными колоннами. Участники стоят в колонне на расстоянии выпрямленных рук. У ног первых участников (капитанов) положено по 10 обручей (диаметр 55 см). Первые участники берут один обруч, продевают через себя, передают его дальше. Остальные обручи капитаны «переправляют» на другой конец колонны таким же способом. Последний участник складывает обручи позади себя. Побеждает команда, у которой все обручи окажутся на противоположном конце колонны раньше.

Айболит.

Я учитель по здоровью,

Обучаю всех с любовью:

Рано утром просыпайся,

Маме с папой улыбайся,

И зарядкой занимайся,

И водою обливайся,

И в квартире убирайся,

Аккуратно одевайся,

Быстро в садик собирайся.

А вы, ребята, любите мыло душистое, и полотенце пушистое, и свежую воду?

Айболит. Любите холодную воду - она закаляет ваше тело и ваш дух.

Айболит. Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

Дети. Овощи, фрукты.

Айболит. Молодцы, ребята! Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки - мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

Айболит. Я хочу всех ребят научить играть в интересную игру. Игра эта про правила дорожного движения. Их тоже надо соблюдать, чтоб быть здоровым. Я буду задавать вопросы, а вы должны отвечать «Это я, это я, это все мои друзья» или молчать.

Кто из вас идет вперед

Только там, где переход?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья!

Айболит.

Кто летит вперед так скоро,

Что не видит светофора?

Молчание.

Айболит.

Кто из вас спешит домой,

Держит путь по мостовой?

Молчание.

Знает кто, что красный свет –

Это значит - хода нет!

Дети. Это я, это я, это все мои друзья!

Ведущий.

Правила движения

Помните всегда,

Чтобы не случилась

С вами беда!

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт-Ура!

Дети. Ура!

Под песню Ю. Чичкова «Физкульт-Ура» дети идут на свои игровые площадки.