Звучит весёлая музыка и дети занимают места на стульчиках. Под музыку входит ведущая

Ведущая: Здравствуйте, взрослые! Здравствуйте, дети!

 Очень мы рады сегодняшней встрече!

 Учиться спешит самый разный народ.

 По Родине нашей День знаний идёт!

Поздравляю дорогие, ребята с днём знаний и новым учебным годом.

 А ещё мы сегодня с вами поговорим о нашем здоровье и как его сохранить.

(Стук в дверь. Входит доктор)

Доктор: Очень рада видеть вас

 Здравствуйте, ребятки,

 Я надеюсь, все здоровы?

 Всё у вас в порядке?

Как я рада, что вы здоровы и много знаете!

А что вы делаете, чтобы не болеть?

Ведущая:

Наши ребята сейчас всё тебе расскажут

(Дети читают стихи)

ЛЕРА О:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

СОНЯ Г:

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

ТОЛЯ Р:

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Ведущая:

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить

Научись его ценить!

Доктор:

Да всё правильно!

А для того чтобы быть здоровым нужно ещё кое-что делать, отгадайте!

Просыпаться утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправлять свою кроватку, быстро делать всем (зарядку)

Ведущая:

Давайте прямо сейчас её сделаем!

 (Дети выполняют комплекс утренней гимнастики под музыку «Солнышко лучистое»)

Ведущая:

А ребята младшей группы тоже любят играть и я приглашаю малышей на нашу площадку

ИГРА : «Передай мяч быстрее»

Ведущая:

Заниматься физкультурой и делать зарядку очень полезно, а заниматься весело полезно в двойне. Каждая минута, посвящённая спорту, продлевает жизнь человека на час, а минута, посвящённая весёлому спорту на 2! Не верите? Убедитесь сами!

А так, приступаем к соревнованиям.

 А оценивать его будет строгое и справедливое жюри-доктор ЗДОРОВЕЙКИНА.

Ведущая:

Внимание! Внимание начинаем соревнования! Группа на первый –второй рассчитайся раз, два.

Команда «Здоровей-ка!» и

Команда «Не болей-ка!»

И так начинаем.

1.конкурс: Вот он прыгает цветной,

 Во дворе передо мной

 Он сегодня очень мил

 Стёкол он ещё не бил. (Мяч)

Эстафета «Передай мяч над головой»

 «Допрыгай с мячом между ног до ориентира»

2 конкурс: Очень просто много лет

 Ежедневно встав с постели

 Поднимаю …(гантели).

3. конкурс: Воздух режет ловко, ловко

 Палка справа, слева палка

 Ну а между них верёвка

 Это длинная …(скакалка)

4.конкурс: Прыгать нужно осторожно,

 За рога держаться можно

 Круглый он, ты посмотри

 И названье подскажи? (Хоп)

-Прыжки на хопах до ориентира.

Доктор:

Да, ребята, молодцы. А теперь нужно сделать перерыв, но соревнования ещё не закончились.

Ведущая:

Ребята, а хотите ещё получить очки?

Дети: Да!

Ведущая:

Тогда послушайте мою загадку:

1.Моё начало есть в свинце

 и в серебре, и в стали.

А корабли в моём конце

Вчера к причалу встали.

И если дружен ты со мной,

Настойчив в тренировках,

Ты будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким. (СПОРТ)

2.Михаил играл в футбол

И забил в ворота ……(ГОЛ)

3.Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы, рыболовы?

Что за невод во дворе?

-Не мешал бы ты в игре,

Ты бы лучше отошёл,

Мы играем в … (ВОЛЕЙБОЛ)

4Этот конь не ест овса,

Вместо ног-2колеса

Сядь верхом и мчись на нём,

Только лучше правь рулём … (ВЕЛОСИПЕД)

5. Есть, ребята, у меня

2 Серебряных коня

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? (КОНЬКИ)

6.Солнце глянуло в кроватку,

1,2,3,4,5,

Надо нам присесть и встать

Руки вытянуть по шире

1,2,3,4,5,

Наклониться-3,4,

И на месте поскакать

На носках, потом на пятку

Все мы делали … (ЗАРЯДКУ)

Доктор:

Молодцы! Загадки вы отгадали, а что ещё нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: Правильно питаться.

Доктор: Сейчас я проверю.

ИГРА «Полезные продукты»

1Жёлтая фанта напиток для франта.

-Будешь фанту пить смотри растворишься изнутри.

2.В мире лучшая награда –это плитка шоколада

 -В мире лучшая награда-это ветка винограда.

3. Знайте, дамы, господа: «Сникерс» - лучшая еда.

-Будешь кушать «Сникерс» сладкий будут зубы не в порядке.

4.Если много есть горчицы- полетишь быстрее птицы.

-Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

5.Я собою очень горд-я купил сегодня торт

-Фрукты, овощи полезней защищают от болезней.

6.В благодарность Пепси-Коле самым умным будешь в школе.

-Вкус обманчивый порой, молоко пей дорогой.

7.Даёт силы мне всегда очень жирная еда

-Даёт силы нам всегда витаминная семья.

Ведущая:

Ребята, вы такие умнички. Скажите, пожалуйста а какие виды спорта вы знаете?

(Ответы детей)

Ваня С: Сказала тётя:

 -Фи, футбол!

 Сказала мама:

 -Фу, футбол!

 Сестра сказала:

 -Ну, футбол!

 А я ответил:

 -ВО ФУТБОЛ!

ТАНЕЦ МАЛЬЧИКОВ С МЯЧАМИ

Ведущая: Уважаемая доктор, Здоровейкина, огласите, пожалуйста, результаты нашей сегодняшней встречи.

Доктор: Ваш счет 7:7, ничья.

Молодцы, а у меня для вас есть еще задание. Отгадайте, что это?

7+Я=? (Семья).

Молодцы ребята, а ваши семьи любят спорт?

Ведущая: Посмотрите, доктор какими видами спорта увлекаются семьи наших ребят (Указывает на стенд). Послушайте, какие пословицы и поговорки знают наши ребята!

 -Дом вести не бородой трясти.

-В гостях хорошо, а дома лучше.

 -В родной семье и каша гуще.

 -Дети не в тягость, а в радость.

-Какого на дому-такого и самому.

 -Не нужен клад, когда в семье лад.

Доктор: Вижу все у вас хорошо и в детском саду и дома. Наверное, вы знаете какой-то секрет?

Ведущая: Да, и расскажем о нашем секрете песней «Вместе весело шагать».

Ведущая: Вот и подошел наш праздник к завершению. Сегодня мы узнали, что семьи наших детей сильные, крепкие, дружные и любящие. Любите своих родителей и помогайте им. Будьте здоровы и счастливы.

(Под весёлую музыку дети уходят).