**Сценарий дня здоровья для детей старшей группы**

**Ведущий:** Мы сегодня на зарядку

Вышли дружно, по порядку

И с особым наслажденьем

 Выполняем упражненья!

***В зал входит Антошка.***

**Антошка:** В гости к вам пришел Антошка!

Вот моя большая ложка!

Люблю повеселиться,

Особенно поесть.

На травке поваляться

И мультик посмотреть!

Что за праздник здесь у вас,

 Споры и волненья?

Где печенья, где же торт,

Где же угощения?

**Ведущий:** Вообще-то мы здесь собрались не чай с вареньем распивать, мы хотели провести соревнования!

**Антошка:** Какие еще соревнования? Зачем?

**Ведущий:** Ты наверное не знаешь, что сегодня в нашем детском саду праздник -День здоровья!

**Антошка:** Ничего не понимаю! и как же проходит этот праздник?

**1 ребенок:** Объясняем по порядку:

Начинаем день с зарядки!

**Антошка:** Зарядка? А что это вкусно? Это пирожки с капустой? Компот или кисель? Я все люблю, поверь!

**2 ребенок:** да нет! Вставай скорее в строй!

Займемся мы сейчас тобой!

***Проводится разминка***

На зарядку утром рано мы выходим с барабаном,

Он гремит, гремит, гремит, в ногу всем шагать велит.

Скачет лягушонок: ква-ква-ква!»

Плавает утенок: кря-кря-кря!

Прыгает козленок: Ме-ме-ме!

А за ним ягненок: бе-бе-бе!

Вот мы на зарядке, 1-2-3-, утром на площадке, 1-2-3!

Все вокруг стараются, спортом занимаются!

Птичка скачет, словно пляшет, птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки – это птичкина зарядка!

Ну а мишка косолапый, широко разводит лапы,

То- одну, то – обе вместе, долго топчется на месте.

А котята спинку выгнут, и неслышно с места прыгнут

Перед тем как прогуляться начинают умываться.

Ходит аист по болоту и лягушек ищет он.

Влево, вправо повороты, раз – поклон и два – поклон.

На полянке, над цветами закружились мотыльки.

 Вот и мы проворны стали и проворны, и легки.

Вот мы на зарядке, 1-2-3, утром на площадке, 1-2-3.

Все вокруг стараются, спортом занимаются!

**Антошка:** Вот это да! Намял бока!

Работа эта нелегка!

Ну а теперь я лучше на травке полежу!

Я собственным здоровьем пока что дорожу!

***Укладывается на полу.***

**Ребенок:** Нет, так дело не пойдет!

Лежебокам здесь не место!

В строй скорее становись.

Подтянись и улыбнись!

**Антошка:** Руки ноют, ноги ноют!

Меня здоровье беспокоит!

**Ведущий:** Чтоб здоровьем завидным отличаться,

Надо больше тренироваться.

А впереди у нас стадион,

Очень ребятам нравится он!

**Антошка:** Стадион? А я не знаю, что такое?

**Ведущий**: Антошка, стадион – это здорово, Это место, где проводятся соревнования, где тренируются спортсмены. Вот и у нас есть свой небольшой стадион. Ребятам очень нравится заниматься на нем, мы предлагаем тебе присоединиться к ребятам!

**Антошка:** Я согласен, только вы мне сначала покажите!

Дети проходят полосу препятствий на стадионе, Антошка повторяет все за ними.

**Антошка:** Мне понравился, ребята ваш стадион, может теперь поиграем? Я знаю веселые игры!

1. Перетягивание каната.
2. Эстафета «Лихие наездники».
3. Эстафета «Сороконожка»

**Ведущий:** Спасибо тебе, Антошка, нам очень понравились твои игры, Правда, ребята?

**Дети**: Да!

**Антошка:** И вам спасибо! Мне очень понравилось у вас. Теперь я обязательно буду делать по утрам зарядку и заниматься физкультурой!

**Ведущий:** А теперь танец!

Все танцуют под песню «Учитель танцев».

Конец.

Физкультурный досуг во второй младшей группе

«Поиграем с Петрушкой»

*Цель: пропаганда здорового образа жизни, развитие у детей разлюбви к физической культуре и спорту.*

*Задачи:*

1. *Закрепить двигательные навыки, физические качества (быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве).*
2. *Воспитывать нравственно-волевые качества (целеустремленность, взаимовыручку, дружелюбие).*
3. *Развивать интерес к русскому фольклору.*

*Оборудование: воздушные шарики, цветы по количеству детей, грибочки, корзинки, бревно, 4 обруча, 2 дуги, кегли, сундук.*

**Ведущий:** очень добрым, очень светлым,

Золотистым ярким днем

Вместе мы весну встречаем

И гостей конечно ждем!

*Стук в дверь.*

**Ведущий:** Кто стучится в двери там?

Проходите в гости к нам!

*Входит Петрушка.*

**Петрушка:** Привет вам, ребятишки, девчонки и мальчишки. Мой веселый колпачок

Лихо сдвинут на бочок,

Я веселая игрушка,

А зовут меня Петрушка!

Вы хотите поиграть и себя всем показать?

**Дети:** ДА!

Петрушка: У меня есть шарики.

Каждый шарик не простой,

Он с игрою заводной.

Чтоб победы вам добиться,

Нужно честно птрудиться,

В играх правила все знать,

Их отлично выполнять!

**Петрушка:** Итак шарик первый! Он мне что-то говорит! А понял!

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

Игра называется «У всеж своя зарядка»

Раз присядка, два – прыжок,

И опять присядка,

А потом опять прыжок – заячья зарядка!

Покажите, как? *(Дети показывают)*

*Птичка скачет, словно пляшет,*

*Птичка крылышками машет.И взлетает без оглядки –*

*Это птичкина зарядка!*

*Покажите как?*

*А щенята, как поснутся,*

*Очень любят потянуться.*

*Обязательно зевнут,*

*Ловко хвостиком махнут!*

*Как?*

*А котята спинки выгнут*

*И неслышно с места пыгнут.*

*Перед тем, как прогуляться очень любят умываться.*

*Как?*

*Ну а мишка косолапый*

*Широко разводит лапы!*

*Долго топчется на месте.*

*А когда зарядки мало –*

*Начинает все с начала!*

*Как?*

*Белки скачут очень быстро.*

*Машут хвостиком пушистым,*

*Целый час играют в пртки-*

*Это беличья зарядка!*

*Так сумеете?*

**Петрушка:** Ой- ой-ой! Мне кажется синий шарик что-то хочет нам сказать! А он хочет поиграть! И загадку загадать!

Я скачу!Я лечу,я в восторге хохочу!

Будто в цирке круг за кругом

Мчатся кони друг за другом!

А на них детишки мчатся –

 очень трудно удержаться! Что это?

**Дети:** карусель!

**Петрушка:** правильно! Карусель! Предлагаь нам на ней покататься!

Проводится игра карусель.

**Петрушка:** А теперь нам что-то хочет сказать следующий шарик? А слышу! По тропитнке вы пройдите, клад волшебный отыщите!

Дети проходят полосу препятствий и подходят к сундуку

**Петрушка:** Ребята а сейчас нам поможет желтый шарик, он подскажет мне слова!

Сундучок, сундучок,

Открывай ты свой бочок.

А сундук то не простой –

Просит танец заводной!

**Дети танцуют «Танец маленьких утят».**

**Ведущий:** Ну, ребята, молодцы!

Занимались от души!

А теперь пора прощаться!

Всем нам в группу возвращаться!

Будет краткой наша речь:

До свиданья, до новых встреч!