**Здоровому - все здорово!**

**Цель праздника:** поднять настроение, порадовать, развивать желание соревноваться, побеждать, воспитывать интерес к спорту, здоровому образу жизни.

**План-ход:**

**Ведущий:** Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

 Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она.

*(Обращаясь к детям).* Хотите побывать в этой стране?

**Дети:** Да.

**В:** В путь дорогу собираемся

                  За здоровьем отправляемся.

*(Дети строятся в шеренгу).*

Впереди препятствий много

Будет трудная  дорога!

Чтоб ее преодолеть

 Нам придется попотеть.

*(Перестроение в колонну по одному).*

***Муз игра «Мы идем…»***

**Ведущий.**Ура! Мы добрались до Страны Здоровячков!

Будем здесь играть и здоровье укреплять.

А что вы умеете делать?

-Бегать? (да)

-Прыгать? (да)

-Мяч ловить и бросать?(да)

-Лазать? (да)

Это здорово! Тогда проведем спортивные состязания, и у нас обязательно прибавится здоровье!

***Музыкальная разминка***

с использованием обручей и мячей

А теперь, я вам дам вам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье и мы приступим к соревнованиям.

Отгадаете ответы –

И получите советы!

 Я начну, а вы кончайте

 Дружно хором отвечайте.

Чтоб  здоровым, чистым быть

      Нужно руки … ( с мылом мыть)

Здоровье в порядке

      Спасибо… (зарядке)

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной… (обливайся)

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит …(спорт)

Защититься от ангины

      Нам помогут …(витамины).

Молодцы! секреты отгадали. Пора приступать к соревнованиям.

*(Появляется МИКРОБ)*

**Микроб:** Никакого мне внимания!

                Не будет вам соревнования.

            Я – известный МИКРОБ

            И скажу всем – СПОРТУ – СТОП.

Ну, зачем вам закаляться?

Ну, зачем соревноваться?

Лучше хилым быть, худым,

Невеселым и больным.

        Больше прятаться от солнышка в тень,

        Чтобы купаться, загорать вам было лень.

        Пусть микробы вас съедят

        И болезнью заразят.

**Ведущий:** Ты откуда появился в нашем детском саду?

**Микроб:** Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни.

**Ведущий:** Ты чего это – хочешь нас напугать своими болезнями? Ничего у тебя не получится. Наши дети по несколько раз моют руки мылом душистым (Микроб начинает дрожать). Кушают только мытые фрукты и овощи (микроб дрожит сильнее), пьют только кипяченую воду.

        Ничего мы не боимся! Скажем всем болезням – НЕТ, спорту – ДА!. Солнце, воздух и вода – мы без них никуда! (произносят слова вместе с детьми).

**Микроб:** Ах, вода, вот это да!

                    Всех сейчас я проучу

                   Я, я – сейчас…

**Ведущий:** Ничего не выйдет- это раз!

Наши ребята активные - это два

Ты погляди, как двигаются –

закружится твоя голова!

***Танец «Мальчики и девочки»***

**Ведущий:** Таких ребят микроб не напугает,

Движения - здоровье прибавляет!

Лучше ты иди,

Больше к нам приходи!

**Микроб:** Ой, напугали!

Но подождите,

Вы же витамины

Не едите,

Значит, есть у меня шанс

Вызвать болезни у вас

**Ведущий:**  Мы и витамины кушаем, и вообще про здоровье все знаем, следим за ним и укрепляем, так что мы тебе не по зубам! Уходи-ка ты , по- добру, по-здорову!

**Микроб:** Уйду, если в игру поиграете,

да покажете, что вы там знаете!

***Игра:***

Условия: я называю вам слова, которые связаны со здоровьем, если какие- нибудь из слов не имеют отношения к здоровью, то хлопните в ладоши.

СЛОВА: капуста, зарядка, яблоки, чипсы, прогулка, редька, дневной сон, конфеты, вирус, купание, насморк, витамины, пыль, мяч, соревнования, гантели, мухи, газировка, проветривание, жвачка.

**Ведущий:** Хватит, все уже понятно,

Нам здоровыми быть приятно!

нас ждут игры и веселье

ты воруешь наше время!

Дети – ногами затопаем,

  В ладоши захлопаем,

  Лучше ты микроб уйди,

   Не встречайся на пути!

*(Микроб убегает)*

**Ведущий:** Внимание! Внимание!

Для укрепления здоровья

Ждут нас состязания!

              Все обрались? Все здоровы?   
 Бегать и играть готовы?   
 Ну, тогда не ленись,

Приготовься, подтянись !

Эстафеты в парах

***«Кто быстрее соберет спорт.инвентарь»***

На пол кладут 4 обруча и один платочек посредине между ними .В два обруча складывают спортивные предметы. Звучит музыка – участники переносят по одной игрушки в другие обручи. Кто первым перенесет все игрушки, бежит к платочку и высоко поднимает его.

***Эстафета «С кочки на кочку»***

В эстафете участвуют пары. На полу лежат два модуля – это «кочки». Первый игрок встает на модуль и должен передвигаться (прыгать) с «кочки» на «кочку», которые второй игрок передвигает вперед, ставя каждый модуль перед первым игроком. В обратный путь меняются ролями.

***Пролезть в обруч***

Один катит, другой пролезает, обратно меняются ролями

***Кто быстрее выдернет ленту***

Стулья стоят спинками, под ними лента, на муз.паузу надо быстро сесть и выдернуть ленту

***Кенгуру***

Мяч зажать ногами, держаться за руки, до ориентира

**Ведущий:** Вот и закончились спортивные соревнования,

Пришла пора расставания!

«Страна Здоровья» ждет нас всегда,

Вы не забывайте это -

Здоровью скажем «Да»!

В детский сад возвращаемся тем же путем, дружно песню запоем!

***Муз.игра «Мы идем…»***

**Ведущий:** Я желаю вам, ребята, расти  послушными и  здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!