**Сценарий спортивного праздника**

**«День здоровья»**

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.
Задачи:
1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества
2. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.

**Ход праздника**

**Ведущий:** Сегодня праздник, важный день,
Встретить нам его не лень.
Прогоним мы тоску и грусть!
Будем мы бегать, играть, заниматься,
С хандрой и болезнями не знаться!
Дети, а вы знаете какой сегодня праздник?
**Дети:** День здоровья!

**Ведущий:** Правильно! Ежегодно в нашей стране 7 апреля отмечается Всемирный День Здоровья. Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься.
**1.Ребёнок:**Стать сильным и смелым
Поможет детям спорт.
Всем вырасти здоровыми-
Вот главный наш рекорд!
**2.Ребёнок:** Не боимся мы простуды,
Нам ангина – нипочём.
Мы коньки и лыжи любим,
Дружим с шайбой и мячом!
**3.Ребёнок:** Я ещё не мастер спорта
И ещё не бью рекордов,
Но зарядкой каждый день
Заниматься мне не лень.

**Ведущий:** Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, что бы быть здоровым?
1. Делать утром зарядку обязательно
2. Мыть руки перед едой
3. Закаляться
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном
5. Заниматься физкультурой и спортом.
**Ведущий:** Ребята, исегодня мы с вами собрались для того, чтобы еще раз убедиться, какие вы сильные, ловкие, спортивные.
**Ведущий:** Кто-то в гости к нам спешит?
Слышите, мотор шумит?
(Под музыку влетает Карлсон, в руках шоколадка)

**Карлсон:** А вот и я! Я самый упитанный, я самый воспитанный!
**Ведущий:** Здравствуй Карлсон дорогой, рады встрече мы с тобой.
**Карлсон:** Я всегда вернуться рад в свой любимый детский сад. Апчхи!

**Ведущий:** Что такое? Ты простужен?
**Карлсон:** Я целый день скакал по лужам и теперь простыл, охрип, у меня, наверно, грипп. **Ведущий:** Ребята, давайте сделаем волшебный оздоравливающий массаж, и ты Карлсон делай вместе с нами. (В кругу)

**Массаж «Неболейка»**Чтобы горло не болело
Мы его погладим смело
(поглаживать шею сверху вниз)
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
(указательными пальцами растирать крылья носа)
Лоб мы тоже разотрём.
Ладошку держим козырьком.
(Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе)
«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.
(Раздвинуть указательный и средние пальцы и растирать точки перед и за ушами)
Знаем, знаем – да, да, да!
Нам простуда не страшна!
(Потирают ладони друг о друга)

**Ведущий:** Что теперь, Карлсон, скажешь? Как себя чувствуешь?

**Карлсон:** Знаете, уже лучше.
**Карлсон:** Ой ребята, а у меня есть еще лекарство (показывает шоколадку) Просто вкуснятина! От простуды помогает просто замечательно!
**Ведущий:** Но, ведь сладкое - это диатез, кариес и лишний вес.
**Карлсон:** Что мне делать? Как мне быть? Как здоровье сохранить?
**Ведущий:** Чтоб здоровье сохранить, нужно спортом заниматься, нужно правильно питаться!
**Карлсон:** Спортом заниматься? Правильно питаться?
**Ведущая:** Ребята, какую еду нужно кушать, что бы быть здоровым и сильным.
**Дети:** Овощи и фрукты

От простуды и ангины
Нас спасают витамины
Творог, овощи и фрукты
Всем полезные продукты.
**Ведущая:** **Первая наша эстафета: « Собери овощи и фрукты»**

(На противоположной стороне зала лежат совместно овощи и фрукты одной команде "Силачи" нужно собрать овощи, а второй команде "Ловкачи" фрукты.) По сигналу первый участник команды добегает берет нужный продукт и бежит к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда быстрее собравшая корзину.

**Ведущая:** Молодцы ребята!

**Ведущая: А сейчас давайте поиграем в игру которая называется «Да, нет»**

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (нет)

Фрукты просто красота!

Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

**Ведущая:** Ребята, ешьте как можно больше фруктов и овощей, ведь это витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом.
**Карлесон:** Руки мыть?! Ещё чего! Мне и так не плохо!
**Ведущая:** От простой воды и мыла, у микробов тают силы. Будешь мыться, умываться, зубки чистить и тогда тебя простуда не достанет никогда!

**И наша следующая эстафета: «Собери банные принадлежности»**

(По сигналу первый участник бежит к столу с предметами личной гигиены ( в обруче лежат мыло, расческа, щетка, мочалка, шампунь, фантики от конфет, пустые бутылки , т.п. мусор, берет нужный предмет(один), кладет в корзину и бежит к своей команде передав эстафету следующему участнику и т.д.Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.
**Карлесон:** Молодцы! Как замечательно после водных процедур!
Это правило я усвоил!
**Ведущая:** Следующее правило ЗОЖ. Следи за своей одеждой.
**Карлесон:**А что за ней следить?! Она ни куда не денется, одел на себя и носи сто лет!
**Ведущая:** За своими вещами нужно ухаживать: стирать, гладить, по необходимости зашивать.
**Эстафета: «Постирай и повесь»**

(По сигналу первый участник бежит к стойке, где стоит таз с вещами, стирает одну вещь, вешает на веревку и бежит обратно к своей команде, передает эстафету следующему). Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.
**Карлесон:** Я запомнил это правило! Теперь буду ухаживать за своими вещами.

**Ведущая:** Ещё одно правило! Это, конечно же, закаливание.
Карлесон, а ты закаляешься?
**Карлесон:** Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода!
**Ведущая:** Чтобы закаляться нужно, умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!
**Игра «Добавь лучики Солнцу»**
(На противоположной стороне зала лежат обручи, у каждого участника в руках лучик. По сигналу первый участник бежит к обручу, кладёт лучик, бежит обратно передаёт эстафету следующему участнику команды. Побеждает команда быстрее собравшая солнышко).
**Карлесон:** Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось!
**Ведущая:** Последнее правило для укрепления здоровья — это, конечно же физкультура! Ребята в детском саду занимаются спортом.
**Карлесон:** И я! И я! Тоже хочу заниматься спортом!
**Ведущая:** **Последняя эстафета «Полоса препятствий»**
В этой эстафете ребята проявят свои физические способности.
(По сигналу первый участник обегает змейкой конусы, подлезает под дугой, добегая до мяча, приседает с ним 5 раз, кладет мяч на место, возвращается к своей команде, передаёт эстафету следующему участнику.
Побеждает команда быстрее справившаяся с эстафетой).
**Ведущая:** Карлсон, ты запомнил основные правила здорового образа жизни?
**Карлесон:** Запомнил! теперь я буду стараться делать всё правильно!
**Ведущая:** А что бы ты ни забыл, наши ребята споют песню про Здоровый образ жизни.

**Карлсон:** Славно мы повеселились,
Поиграли, порезвились,
А теперь пришла пора
Расставаться детвора!
**Ведущая:** Мы желаем вам, ребята Быть здоровыми всегда, Но добиться результата. Невозможно без труда Постарайтесь не лениться Каждый раз перед едой. Прежде, чем за стол садиться. Руки мойте вы водой И зарядкой заниматься Ежедневно, по утрам. И, конечно, закаляться- Это так поможет вам !

**Ведущий:** Мне очень приятно видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. До свидания, друзья!