**День здоровья в детском саду «Будь здоров»**

**Цель мероприятия:** пропаганда здорового образа жизни

**Задачи мероприятия:**

- прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;

- развивать морально – волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом;

- дать детям понимание того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства; повышать защитные силы организма;

- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека.

- вызвать у детей положительные эмоции.

Форма организации деятельности детей: праздничное мероприятие

**Ход мероприятия:**

Ведущий: Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

На спортивную площадку шагом марш!

1 Ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2 Ребёнок:

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

3 Ребёнок:

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

4 Ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

5 Ребёнок:

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

Ведущий:

Вот Вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить – Научись его ценить!

Сегодня ребята мы будем физкультурой заниматься, играть, веселиться, плясать и здоровье укреплять! Чтоб здоровье укрепить на разминку становись…

*(Упражнение под музыку)- любая.*

Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим. В какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята. Ребята мне кажется, что к нам кто-то идет, давайте посмотрим

На встречу к детям идет Закаляйкин *(взрослый)*

-Здравствуйте ребята! Я – Закаляйкин. Мне сказали, что в этом детском саду самые закаленные ребята, никогда не болеют, любят спорт и физкультуру, это правда? *(ответы детей)* А еще я слышал, что у вас сегодня день здоровья, а что вы знаете о здоровье?

(ответы детей)

Закаляйкин: Все съели кашу? Значит, у вас есть силы, чтобы справиться с моими заданиями. А сейчас мы проверим, какие вы спортивные, ловкие и смелые. В зал заходит доктор Айболит.

Доктор Айболит: Минуточку, минуточку. Я, доктор Айболит, должен проверить, нет ли среди детей больных?

Закаляйкин: У нас все здоровы.

Доктор Айболит: А знаете ли вы, что значит быть здоровым? *(ответы детей)*

Вот сейчас я и проверю. Знаете ли вы, ребята, что полезно, а что вредно? Громко дайте мне ответ: что полезно, а что нет.

- Чистить зубы по утрам?

- А по вечерам?

- Кушать чипсы?

- Пить фанту и кока-колу?

- Мыть руки перед едой?

- Объедаться конфетами и мороженым?

- Гулять на свежем воздухе?

- Во время дождя ходить по лужам?

- Делать по утрам зарядку?

- Поздно ложиться спать?

- Кушать овощи и фрукты?

Доктор Айболит: Ну что ж, молодцы, ребята, теперь я вижу, что все вы здоровы.

В зале появляется Простудкин, укутанный в теплый шарф, шапку

Простудкин постоянно кашляет, чихает

Доктор Айболит: А вот и больной. Ну-ка, больной, вы зачем к нам пожаловали, вы же заразите всех нас.

Простудкин: Мне сказали, что здесь праздник здоровья, вот я и пришел к вам за здоровьем.

Доктор Айболит: Ах, так, для начала нужно вылечить больного. Ребята, а вы знаете, что нужно делать, если вы заболели? *(ответы детей)*.

Несите Простудкину горячий чай с малиной, *(Простудкин пьет чай, постепенно снимает шарф, шапку)*

Доктор Айболит: А вот тебе, Простудкин, еще баночка с медом, ешь каждый **день** по чайной ложке по утрам и будешь **здоров**.

Простудкин: Ой, спасибо вам, доктор, спасибо вам, ребята, мне сразу стало легче.

Закаляйкин: Ну, а чтобы не болеть, нужно заниматься физкультурой и спортом, вот, например, как наши ребята, посмотри.

Дети выполняют любые упражнения под музыку.

Закаляйкин: А сейчас приступим к играм, эстафетам. Команды готовы к соревнованиям? А ты, Простудкин, готов? Тогда начинаем.

1. *«Передай мяч»* Дети, стоя в колонне друг за другом, передают мяч на вытянутых руках, последний участник, получив мяч, бежит вперед, и так до конца, пока первый участник не вернется на свое место

2. Игра *«Воздушный шар»*. Команды по 6-8 человек строятся в круг, подбрасывают большой воздушный шар вверх. Чей шар дольше будет в воздухе, та команда выигрывает (Или перебрасывает в кругу мяч)

3. *«Попади в цель»* *(Метание мячиков в корзину)*

4. Эстафета *«Снайпер»*

*(Сбить кегли при помощи мяча)*

5. Эстафета *«Без рук, без ног»* (По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами)

Доктор Айболит: А вы, знаете, ребята, что даже мои звери делают зарядку?Закаляйкин: Конечно, знаем, и сейчас мы всем покажем.

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

Закаляйкин: Молодцы ребята, а предлагаю вашему вниманию загадки

Загадки:

1 Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку, быстро делаю …. зарядку

2 Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для **здоровья**, для порядка

Людям всем нужна….*(зарядка)*

3 Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет *(Спорт)*

4 Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … *(велосипед)*

5 Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несу меня не кони,

А блестящие *(коньки)*

6 Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, … *(тренировка)*

7 Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят –нипочем –

Не угнаться за … мячом

8 Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса.

Сядь верхом, езжай на нем,

Только лучше правь рулем. *(Велосипед)*

Доктор Айболит: Вы, ребята,молодцы: храбрецы и удальцы,

Я вас всех благодарю,

И витаминки всем дарю

Чтоб никто не болел,

а только рос и здоровел

И тебе, Простудкин, я даю витаминку.

И помни:

Физкультурой занимайся,

И водою обливайся.

Никогда не унывай

и здоровье укрепляй

Все вместе: Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

**Ведущий:** Да и нам пора прощаться,   
Вам желаю закаляться!   
Не болеть и не хворать,   
Физкультурниками стать! 

Звучит зажигательная музыка.