**День Здоровья**

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

- Кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) Да, вы правы , это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

**Ведущий**: Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать

В круг все вместе становитесь,

Дружно за руки беритесь

**Ритмический танец.**

**Ведущий**: А теперь , ребятки, отгадайте-ка загадки

Я начну, а вы кончайте,

Дружно вместе отвечайте:

1. Игра веселая футбол, Уже забили первый … (гол)

2. Вот разбежался быстро кто- то

И без мяча влетел в …. (ворота)

3. В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет (прыжки в воду)

4. На льду я вычертил восьмерку-

Поставил тренер мне пятерку.

Что это за вид спорта? (фигурное катание)

5. «Длинная, не палка, быстрая, не галка,

С ней так весело скакать. Что это?» (скакалка)

**Ведущий:** Молодцы! А какие еще виды спорта вы знаете? Назовите?

Стихотворения

Чтоб в спорте первыми быть  
Надо спорт любить.  
Чтоб спортсменом мог каждый стать.  
Надо день зарядкой начинать.

Быть футболистом – не работа,  
А, откровенно говоря,  
Великий дар – попасть в ворота  
И промахнуться в вратаря.

Спорт приходит в каждый дом,  
Даже в тот, где мы живем.  
Спортом ты скорей займись,  
Будь здоровым на всю жизни

***Неожиданно в зал вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.***

***Ох:*** Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

***Ах:*** Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело***!***

***Ведущий:*** *Кто вы? Как вас зовут?*

***Ах:*** *Я –Ах!*

***Ох:***Я – О-ох! Хватается за спину Ох, как болит!

***Ведущий***: Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

***Ах:*** Ах, как хорошо!

***Ох:*** Ох, я ударился! У меня бок болит!

***Ох падает, Ах пытается поднять его за ногу, потом тащит за руку.***

***Ах:*** Да ты сядь, посмотри на детей, может и научишься как стать сильным и закаленным.

***Ох садится.***

***Ах:*** Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

***Ох*:** Ох, простужусь!

***Ах:***А ну, снимай ушанку. Делай со мной зарядку.

-Здравствуйте, девчонки!

*(Воспитатель приветственно машет рукой.)*

-Здравствуйте!

*(Девчонки поднимают руку вверх и машут ею.)*

-Здравствуйте, мальчишки!

*(Воспитатель также приветствует мальчиков.)*

-Здравствуйте!

*(Мальчики машут рукой.)*

-Солнышко, здравствуй!

*(Все поднимают руки вверх.)*

-Здравствуй, здравствуй!

*(Скрещивают прямые руки над головой.)*

-**День такой прекрасный**!

*(Протягивают прямые руки вперёд.)*

- Здравствуй, здравствуй! *(Хлопают в ладоши.)*

-Хорошо под солнышком мы растём,

*(Поднимают руки вверх, встают на носочки и тянутся как можно выше.)*

-**Здоровей** становимся с каждым днём!

*(Сжимают пальцы в кулаки, прижимают руки к плечам и разводят в стороны.)*

***Ах:***Ничего у тебя не получается, давай лучше поиграем с ребятами.

***Игра «Карлики и великаны»***

(Дети стоят возле стульчиков или свободно по залу. Если ведущий скажет карлики, все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед; если скажет великаны, все должны подняться на носки и вытянуть обе руки вверх.)

***Ведущий обращается к Оху:***

Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, легко, без труда!

***Ах:***Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает всех она!

***Ведущий:*** *Делу- время, час –забаве.*

*Команда первая – направо.*

*Тут-вторая становись!*

***Ох и Ах стоят во главе команд. (команды по 5-6 человек)***

***Ведущий:*** Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета!

Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем,

А затем назад бегом, ее команде мы вернем!

***1 эстафета «С конфетой»***

***2 эстафета «Передай мяч»***

***(****дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой или прокатывают по полу между ног)*

3. **эстафета *«Ниточка с иголочкой»*.**

( Первый игрок бежит, оббегает стойку возвращается, берёт второго игрока оббегают стойку и так пока не пробежит вся команда.)

**Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»**

**ОХ И АХ задают вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».**

1. Чистить зубы по утрам и вечерам
2. . Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. . Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.
10. Кушать овощи и фрукты.

***4 эстафета «Сквозь игольное ушко»***

***(*** *Участник бежит, продевает себя через обруч, добегает до ориентира, обегает его, возвращается обратно и продевает снова через себя обруч, добегает до команды и передает эстафету).*

***5 эстафета «Бюро находок»***

*(со всех участников команды снимается по одному «башмаку» и кладется в кучу у ориентира. По очереди каждый участник команды должен сбегать за соей обувью. Победит та команда , которая быстрее обуется)*

**6 *эстафета* «Чей кружок соберется первым».**

*( Пока играет музыка – дети танцуют, как только музыка замолкает – участники команд должны собраться вокруг своего капитана.)*

***Ведущий:*** Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали.

***Ведущий:*** Мы ничуть не унываем,

В новую игру играем.

Мяч по кругу покатился,

А потом остановился.

Ты внимательно смотри,

Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!.

***Игра «Мяч по кругу»***

*(дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ).*

***Ведущий: Молодцы ребята!***

***Ох и Ах:*** Ребята, вы большие молодцы, мы видели как вы дружно играете, соревнуетесь, какие вы быстрые, ловкие, находчивые. Мы хотим вам подарить вот такую (разводят руками) большую витаминку.

***(Показывают большую «витаминку» (круглая или плоская как таблетка).***

***Ведущий: Что вы, дорогие Ах и Ох .Ваша витаминка хоть и большая , но одна, на всех детей не хватит. Вы её оставьте себе, а ребятам мы подарим вот такие витаминки (на каждую группу подарить «Ревит»).***

***Ох и Ах прощаются с детьми, желают им крепкого здоровья и возвращаются в свою сказочную страну***

***Ах и Ох вместе: Вот настал момент прощанья.***

***Всем спасибо за внимание,***

***За задор и звонкий смех,***

***За огонь соревнованья,***

***Обеспечивший успех.***

***Ведущий : Праздник завершать пора-***

***Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!.***