**Сценарий спортивного пpaздника «День здоровья» для детей средней группы**

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

**Ход праздника**

**Ведущий:** на спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас
(Под спортивный марш входят в зал дети)

**Стихи**

**1 ребенок:**
Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.
**2 ребенок:**
Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.
**3 ребенок:**
К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаем
И ничуть не устаем!
(садятся )
**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
Вот мы сейчас и будем заниматься физкультурой.
Под тревожную музыку «влетает» Карлсон держится за спину и сердце.
**Ведущая:** Здравствуй Карлсон! что с тобой? Ты здоров?
Карлсон: Здравствуйте! Я к вам так торопился, что устал и заболел!
**Ведущая**: А скажи – ка Карлсон что ты делаешь по утрам?
Карлсон: Я ребята долго сплю,до полудня я храплю.
**Ведущая**: Расскажи, но по порядку, часто делаешь зарядку? Спортом занимаешься?
Карлсон: нет! Зарядки – то ребята я не делал никогда!
**Ведущая:** Ребята, кажется я знаю, как нам вылечить Карлсона. День нужно начинать с зарядки. Становись вместе с нами в круг.
(весёлая зарядка под музыку)
Карлсон: ох! Как хорошо то! Я чувствую прилив сил! Нужно теперь подкрепиться, съем- ка я ход – дог.
**Ведущая**: Неправильно ты питаешься! Ребята какую еду, что нужно кушать, что бы быть здоровым и сильным.
Дети: Овощи и фрукты
**Ведущая**: Предлагаю поиграть в игру (1)«Собери овощи и фрукты»
Описание: Дети встают в круг под музыку бегут по кругу, как только музыка остановится дети должны взять фрукт или овощ и поднять его вверх. Повторяется 2-3 раза
**Ведущая**: а теперь карлсон мы поиграем в игру с ребятами, и ты с нами становись.
(2) Игра «Назови полезный продукт «Дети становятся в круг. Ведущий по очереди бросает мяч ребенку, он должен назвать полезный продукт и бросить мяч обратно водящему.

**Ведущая**: Молодцы ребята! Ешьте как можно больше фруктов и овощей, ведь это живые витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом.
Карлсон: 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!
Предлагаю следующую игру (3) «Собери банные принадлежности»
Описание: Первая группа участников встаёт в одну линию. по сигналу участники бегут к противоположной стороне и берут предметы гигиены, (проводится 2-3 раза затем играют дети второй группы)
Карлсон: молодцы! Как замечательно после водных процедур!
Это правило я усвоил!
**Ведущая**: Для того, чтобы не заболеть, нужно научиться делать массаж биологически активных зон. Вставай-ка, Карлсон, вместе с нашими ребятами поучись.
(4) Массаж биологически активных зон «Неболейка»
Карлсон: Действительно, стало мне получше. Буду делать такой массаж обязательно
**Ведущая**: Сейчас наши ребята докажут тебе, что много знают о том, что нужно делать, чтобы не болеть
(5)Игра «Это правда или нет»
**Ведущая**: Ещё одно правило! Это конечно же закаливание.
Карлсон, а ты закаляешься?
Карлсон: Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода!
**Ведущая:** Чтобы закаляться нужно умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!

**Ведущая**: Карлсон, ты запомнил основные правила здорового образа жизни?
Карлсон: Запомнил! теперь я буду стараться делать всё правильно!
**Ведущая:** А чтобы ты не забыл, наши ребята споют частушки про Здоровый образ жизни. (поют дети старшей группы)
**Частушки**
Все здоровый образ жизни
Мы с ребятами ведём,
Хоть ещё мы дошколята,
От взрослых мы не отстаём!

Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься, -
Станешь самым сильным ты!

Про таблетки и лекарства
Позабудьте навсегда,
Пусть у вас друзьями станут
Солнце, воздух и вода!

Вам понравились частушки?
Мы пропели их для вас!
Всем желаем мы здоровья
В этот светлый добрый час!

Карлсон: Ребята интересный праздник у вас получился, но обещайте, что и вы не забудете эти правила! Мне пора, до свидания ребята!
Дарит ребятам фрукты.
**Ведущий:** Мне очень радостно видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. И впредь всегда ешьте много витаминов и занимайтесь физкультурой и спортом! А в группе вас ждёт витаминный сюрприз. До свидания, друзья!

**Приложение 1**

Массаж биологически активных зон «Неболейка»
для профилактики простудных заболеваний (разработка М.Ю. Картушиной)
Чтобы горло не болело, *Поглаживают ладонями шею мягкими*
 Мы его погладим смело. *движениями сверху вниз.*
Чтоб не кашлять, не чихать, *Указательными пальцами*
Надо носик растирать. *растирают крылья носа.*
Лоб мы тоже разотрем, *Прикладывают ко лбу ладони «козырьком»*
Ладошку держим козырьком *и растирают его движениями в стороны*
*— вмес¬те.*
«Вилку» пальчиками сделай, *Раздвигают указательный и*
Массируй ушки ты умело. *средние пальцы и растирают*
*точки перед и за ушами.*
Знаем, знаем — да-да-да! — *Потирают ладони друг о друга.*
Нам простуда не страшна!

**Приложение 2**

**Игра «Это правда или нет»**
Вас прошу я дать ответ:
Это правда или нет?
Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,
Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,
На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины
Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –
Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?
Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –
Будешь сильным и красивым?