**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?