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

**воспитатель: Буйнякова Н.В.**

**2018г.**

**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 на 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)

**Игра:** «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! Сейчас пора богатая овощами, фруктами, ягодами. Ешьте их как можно больше, 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!

**Игра(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

**Игра(4):**
Массаж биологически активных зон «Неболейка» 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*
*— вместе.*
«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!

**Карлсон**: Действительно, стало мне получше. Буду делать такой массаж обязательно
**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!
**(6)Игра:** «Добавь лучики Солнцу»
Описание: На противоположной стороне на стойках изображено лицо солнце, но ни хватает лучиков каждый участник бежит к солнышку и прищепляет прищепку и бежит обратно.
**Карлсон**: Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось!
**Ведущая**: Карлсон, ты запомнил основные правила здорового образа жизни?
**Карлсон:** Запомнил! теперь я буду стараться делать всё правильно!
**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!