**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!