

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7  
г. Вязьмы Смоленской области

Сценарий физкультурного досуга  
« Праздник здоровья»

Подготовила: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.

**Цель:** закрепление знаний и формирование первичных навыков здорового образа жизни.

**Задачи:** укрепить физическое здоровье детей;

закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках и пользе здорового питания и витаминов;

воспитать интерес к здоровому образу жизни, привить любовь к занятиям физкультурой и спортом;

воспитать положительные черты характера: вежливость, ответственность, умение слушать и заниматься в коллективе.

**Оборудование:** музыкальный центр, запись разминки, костюмы овощей и микробов, плакат о здоровье, зубная щетка, мыло, полотенце, расческа, мячи, корзины, кегли,

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровом образе жизни, о правильном питании, о предметах личной гигиены, о значении занятий спортом для человека.

**Ход досуга:**

Под музыку дети в спортивной форме входят в зал и выстраиваются в шеренгу.

**Ведущий:** ребята, сегодня мы с вами собрались на Праздник здоровья. Это один из дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом, ведь от этого зависит, каким будет наше здоровье.

Улыбкой светлой, дружным парадом,

Праздник здоровья начать нам надо.

**Дети читают стихи:**

**1 реб:** Здоровья день, день красоты,

Его все любят- я и ты!

И все вокруг твердят всегда:

Здоровым быть – вот это ДА!

**2 реб:** Будь здоров и не болей,

Это просьба всех людей.

«Здравствуй!» стоит лишь сказать,

И не надо объяснять:

Быть здоровыми хотим

И об этом говорим!

**3 реб:** Дружим с солнечным лучом,

С прыгалками и с мячом,

Кеглями и обручами,

Убедитесь в этом сами!

**4 реб:** В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен!

Проживешь сто лет,

Вот и весь секрет!

( Дети садятся на места)

**Ведущий:** ребята, скажите, что значит «быть здоровым»? ( ответы детей: не болеть, заниматься спортом, закаляться) Молодцы, да, вы правы. Нам нужно ответить на вопрос «Почему мы болеем?» и вместе найти решение: что же нужно делать, чтобы не болеть, а быть здоровыми. А поможет нам в этом мой знакомый. Кто он? Отгадайте!

-Если боль ребенка точит,  
Он придет хоть днем, хоть ночью.  
Боль уйдет, затихнет плач,  
Их прогонит детский...(врач) ( входит доктор Неболейка.)

**Доктор:** Здравствуйте, дети и взрослые! Я – доктор Неболейка, тот самый врач, который поможет вспомнить, почему же мы с вами боеем и что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Я к вам приехал не затем, чтобы ставить всем градусники. Здесь, надеюсь, все здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Доктор:** Зубы чистите всегда?

**Дети:** Да!

**Доктор:** А мочалка и вода с вами часто дружат?

**Дети:** Да!

**Доктор:** Знать хочу еще ответ: а неряхи есть тут?

**Дети:** Нет!

Под мелодию песни « Чунга-чанга» в зал вбегают микробы и поют песню.

**Микробы:** Мы- микробы- весело живем.

Мы – микробы- песенку поем.

Мы- микробы- очень любим грязь.

Мы- микробы- ненавидим вас.

Припев: всех кто любит умываться,

Сам умеет причесаться,

Руки мыть и чистить зубы,-

Мы не любим!

А нерях, грязнуль, лентяев

Неумытых разгельдяев

Очень любим, очень любим ,очень любим!

**Ведущий:**Микробы! Сейчас же уходите отсюда!

**Микробы:** И не подумаем! Нам тут нравится! Да!

**Ведущий:**Что нам делать, как нам быть?

Кто нас сможет защитить?

**Доктор:** Не волнуйтесь так ребятки,

Отгадайте вы волшебные загадки!

А они же в тот же час

Избавят от микробов вас.

Доктор Неболейка достает свой саквояж, по мере отгадывания загадок вынимает из него предметы гигиены и отдает микробам.

**Доктор:** Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне –

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С пастой мятной дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам и волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Мягкое, пушистое, беленькое, чистое-

В душ его возьму с собой- буду чистый и сухой! (полотенце)

(Во время разгадывания загадок “микробы” прячутся друг за друга, кричат: “Нет! Не хотим! Уберите щетку!”, падают на пол, дрыгают ногами. Потом убегают.)

**Доктор:** Молодцы! Мы смогли прогнать злых микробов. Ребята, давайте дружно повторим, что нужно делать, чтобы микробы не вернулись.

**Дети:** Чтобы микробы не вернулись, нужно мыть руки с мылом, чистить зубы, быть опрятным.

**Ведущий:** Ребята, давайте научим доктора Неболейку и наших гостей пальчиковой гимнастике «**Мою руки**» (Проводится пальчиковая гимнастика.)

- Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда! (ритмично потираем ладошки, имитируя мытьё рук)

- Брызги – вправо, брызги- влево! Мокрым стало наше тело! ( пальцы в кулачок, затем с силой выпрямлять пальчики, как бы стряхивая воду)

- Полотенчиком пушистым, вытираем ручки быстро! (энергичные движения имитируют поочередное вытирание полотенцем)

**Доктор:** Молодцы! Чистоту вы соблюдаете, а что еще помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться-  
На зарядку становиться.

**Ведущий:** А мы сейчас покажем вам, как мы в детском саду делаем зарядку.

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики «**Лесная зарядка**»(сидят на места)

Под медленную музыку в зал входит толстяк Обжора.

**Обжора:** Я–Обжора Робин-Бобин.

Не могу пошевелиться,  
Не умею я трудиться,  
Тяжело мне и стоять,  
Всегда хочется мне спать.  
Только кушаю весь день,  
Много кушать мне не лень.

**Доктор:** Кушать много очень вредно-  
Шоколад и мармелад.  
Каждому из вас известно:  
Для организма- это яд!

**Обжора:** А не есть я не могу!

**Доктор:** Не волнуйся, помогу! Голодовку отменяем, витамины принимаем.

**Обжора:** От таблеток сыт не будешь!

**Доктор:** Витамины находятся не в таблетках, а в продуктах питания. Чтоб расти и развиваться, мы должны правильно питаться. Человек ест много разных продуктов, а в них содержатся очень важные вещества, которые полезны для нашего организма и здоровья.

**Ведущий:** Сейчас наши дети тебе об этом расскажут ( выходят дети и читают стихи)

### **Витамин Д**

Я – полезный витамин  
Вам, друзья необходим!  
Кто морскую рыбу ест  
Тот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце  
В масле, в сыре, в молоке.

### **Витамин А**

Расскажу Вам не тая  
Как полезен я друзья.  
Я в морковке и в томате  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастешь  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!

### **Витамин В**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи-  
Вот для вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я,  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам!

## **Витамин С**

Земляничку ты сорвешь-  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он!

**Ведущий:** ребята, а какие еще полезные и богатые витаминами продукты вы знаете?

( ответы детей)

**Доктор:** Видишь, Робин- Бобин, сколько съедобного назвали дети, какие молодцы! Но мы назвали не все витамины, потому что их очень много. А если их много, то и полезной пищи тоже много. Еда в которой есть витамины, называется здоровой. Это значит, что перечисленные продукты не вредят нашему здоровью, а наоборот, его укрепляют.

**Ведущий:** Но кроме здоровой пищи тебе нужно знать еще об одном, чтобы, как все, мог ты бегать, играть, а не только есть и спать. Как вы думаете, ребята, что еще надо делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Надо спортом заниматься!

**Ведущий:** сейчас мы разделимся на две команды и проведем эстафеты:

### **Эстафета «Что нужно для умывания?»**

В корзине лежат средства для умывания (мочалка, зубная паста, расческа, зубная щетка, шампунь, полотенце), книги, игрушки, по сигналу необходимо переложить в другую корзину только средства для умывания.

### **Эстафета «Собери полезные овощи»**

По сигналу участники команд бегут в другой конец площадки ,берут один овощ-1 команда и фрукт 2-команда , бегом возвращаются обратно.

### **Эстафета « Передай шляпу»**

Первый участник команды получают гимнастическую палку. На палку первого участника одевают шляпу. По сигналу первый участник бегом бежит вокруг ориентира держа шляпу на палке, подбежав к команде отдает шляпу второму участнику, а сам становится в конец.

### Эстафета “Грузовики”.

Играющие держат в руках автомобильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голову каждого положен небольшой мешочек с песком. Кто, не уронив груз, придет к финишу первым – побеждает.

### Эстафета «Змея»

Для эстафеты устанавливают 5 кеглей, их устанавливают на линии движения. Команда выстраивается в колонну по одному, кладут руки на плечи впереди стоящего и приседают на корточки. Задача: преодолеть расстояние, до ориентира огибая и не задевая препятствие.

### Эстафета «Веселый мяч»

Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров кладут два обруча: за одним выстраиваются команды, в другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по мячу.

По сигналу судьи капитаны выполняют бросок мяча впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, — третьему и так далее по порядку. Передав мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Броски мяча выполняются произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.) без касания мячом пола.

Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется тот, кто первым ловил мяч, брошенный капитаном.

**Дети садятся на стульчики.**

**Ведущий:** Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали!

Молодцы ребята! Давайте мы подарим Обжоре спортивный инвентарь: мяч, обруч, кегли, чтобы он тоже начал заниматься спортом.

**Обжора:** Спасибо, ребята! Мне очень понравилось на вашем празднике, я узнал много нового и интересного, но мне пора уходить. Пока!

**Ребёнок:** Мы веселые ребята  
И негде не пропадем,  
Мы со спортом очень дружим  
Про него сейчас споем!

**Дети исполняют песню « Физкульт-Ура!»**

**Доктор:** Спасибо всем вам за праздник! Постарайтесь выполнять то, чему я научил вас. И будьте здоровы! В моём саквояже есть для вас подарки. ( угощает детей и уходит)

**Ведущий:** Вот настал момент прощанья  
Всем спасибо за вниманье,  
Праздник завершить пора-  
Крикнем празднику: «Ура!»

Под спортивный марш дети строем выходят из зала.

