**Сценарий спортивного праздника**

**«День здоровья»**

(для старшей и подготовительной группы)

**Цель:**приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**воспитывать чувство взаимопомощи;

развивать двигательные навыки;

развивать выдержку, внимание в играх, эстафетах.

**Под спортивный марш, дети входят в зал**

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник *«****День здоровья****»* Улыбкой светлой, дружным парадом **День Здоровья начать нам надо**. Давайте все дружно, громко сперва, Дню **Здоровья крикнем***«Ура! Ура! Ура!»*  **Звучит музыка, в зал входит Доктор.** **Доктор**: Ох, дети, я еле-еле успел на ваш праздник! Здравствуйте ребята! Ребята, а вы знаете, в чем секрет **здоровья**? **Дети отвечают:** режим дня, хорошо спать, делать зарядку, чистить зубы, умываться, закалятся, **Доктор:** Нынче праздник, важный день. Встретить нам его не лень. Дети, а какой сегодня праздник? **Дети:** *(хором)* **День здоровья**! **Ведущий:** Верно! Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и [спортом](http://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-razvlechenija-v-srednei-grupe-den-zdorovja.html).Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше **здоровье**. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. А чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать каждое утро? **Дети:** С зарядки! **Ведущий:** На зарядку становись, Подравняйся, подтянись. Врассыпную все вставайте, Движения со мною повторяйте. *«Весёлая зарядка»* **Входит буратино весь чумазый.** **Буратино :** Ой, здравствуйте ребятишки! И девчонки, и мальчишки! Шел мимо, а у вас так весело… . Захотелось с вами поиграть Вы меня узнали? **Дети**: Да!

**Буратино:** Правильно, я самый лучший в мире буратино! ребята, а что у вас за праздник?

**Дети**: День здоровья!

**Буратино:** Ой, я тоже хочу вместе с вами отмечать День **здоровья**! Я тоже хочу стать **спортивным**!

**Доктор:** Буратино, мне кажется, что вы больны. Скажите *«А»*! Дышите, не дышите! Видно мороженое очень много съели, что горлышко такое красное. Да вы еще и такой чумазый!

А закутался то зачем? Шапка, шарф… .

**Буратино:** Да вот, боюсь простудиться.

**Ведущий:** *(помогает буратино снять шапку, шарф)* мы тебе с ребятами сейчас дадим полезные советы, что надо делать, чтобы не простудиться.

**Ведущий и Дети:**

Чтобы ни один микроб**,** Не попал случайно в рот,Руки мыть перед едой**,** Нужно мылом и водой.Кушать овощи и фрукты,Рыбу, молокопродукты-Вот полезная еда,Витаминами полна!На прогулку выходи,Свежим воздухом дыши.Только помни при уходе:Одеваться по погоде!Вот те добрые советы,В них и спрятаны секреты,Как **здоровье сохранить**.Научись его ценить!

**Буратино:** Ой, ну спасибо, за такие добрые советы! Ведь я самый лучший в мире давальщик советов и предложений! И хочу вам предложить посоревноваться. Ведь надо [спортом](http://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-razvlechenija-v-srednei-grupe-den-zdorovja.html) заниматься! Я правильно понял, Доктор?

**Доктор:** Правильно!

**Ведущий:**Итак, команды, готовы к соревнованиям?

напротив каждой команды будет стоять Буратино и Доктор.

**1 эстафета «Угости друга яблочком»**

Ваша задача: перепрыгнуть через препятствия (пуфики) с яблоком в руках, оббежать ориентир, возвратиться в свою команду и передать яблоко следующему участнику.

**2 эстафета «Самый быстрый»**

Задача: на скорость «парами» пробежать до ориентира и вернуться в свою команду.

Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

**3. эстафета «Самый меткий»** пробежать через тунель и попасть мешочком в обруч персонажи держать мишень (Обручь).

**Доктор:**Теперь конкурс загадок, а буратино вам будет помогать.

Каждая команда должна отгадать загадки. 1.Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит,

Нам усердно служит

*(Зубная щетка)*

2. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

А зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

*(Расческа)*

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне-

Пусть отмоет руки мне

*(Мыло)*

4**.**Ежедневно закаляйся

Водой холодной…(**обливайся)**

5.Не болеет только тот

Кто здоров и любит…(**спорт)**

6.Защититься от ангины

Нам помогут…(**витамины)**

**Доктор:** Ну, ребята, молодцы!

**Ведущий:**ну что немного отдохнули

**4. эстафета «Кенгуру»**

Ваша задача: зажав мяч в коленях пронести его по дистанции, вернуться в свою команду и передать мяч следующему участнику.

**5. эстафета «Извилистый бег»**

На скорость оббежать кегли змейкой, вернуться в свою команду и передать эстафету следующему участнику.

**Ведущий:** а сейчас Наши дети расскажут тебе, Буратино, какие продукты полезные, а какие вредные.

Игра с использованием ИКТ

При показе полезных продуктов дети хлопают в ладоши, а при показе вредных – приседают.

**Буратино**: с продуктами мне всё ясно, но объясните мне, пожалуйста, вот что.

Игра *«Хорошо – плохо»*

*(Буратино задаёт вопрос, а дети отвечают)*

• -Мыть ноги и принимать душ;

• -Перед сном много пить и есть;

• -Проветривать комнату перед сном;

• -Смотреть страшные фильмы;

• -Много гулять на свежем воздухе;

• -Играть перед сном в шумные игры;

• -Кушать жирную и сладкую пищу;

• -Есть больше овощей и фруктов

• -Надевать чужую одежду и [**обувь**](http://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-razvlechenija-v-srednei-grupe-den-zdorovja.html);

• -Смотреть на яркий свет;

• -Делать гимнастику для глаз;

• -Грызть орехи зубами;

• -2 раза в **день чистить зубы**.

**Буратино:** Я теперь понял, что значит быть здоровым! Это значит не болеть, заниматься [**спортом**](http://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-razvlechenija-v-srednei-grupe-den-zdorovja.html), закаляться, есть побольше овощей и фруктов и только полезных продуктов! Спасибо вам, друзья!

**Доктор:**За старанье, за смелость и отвагу Я вам вручаю витаминки. Как их съедите, сразу сильными станете.

**Звучит спортивный марш, доктор раздаёт детям витаминки**

**Доктор и Буратино :**До свиданья!

До новых встреч!

**выходят из зала**