**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад №53 «Росточек»**

Сценарий спортивно музыкального праздника

посвящённого Дню здоровья

**ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЕЙ-КА!»**

Для всех возрастных групп

Подготовилиа

 Инструктор по физической культуре:

Пахомова Н.И

Музыкальный руководитель:

Благова О.В.

**Мытищи, 2017**

**Цель:**  Повышать у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни

**Задачи:**

* активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
* воспитывать любовь к спорту, физической культуре;
* развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
* создавать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование**: ноутбук, мячи маленькие и средние, кегли, обручи, скакалки, флажки, муляжи овощей и фруктов, две корзины.

**Ход праздника:**

Дети выходят под марш и строятся по группам на площадке (в плохую погоду - в спортивном зале).

**Ведущий:**

Здравствуйте, дети! Сегодня мы отмечаем праздник «День здоровья». Быть здоровым – это значит, никогда ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Надо стараться не болеть, когда ты маленький. Человек может прожить сто лет и даже больше, если будет заниматься спортом. Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова. Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть. А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда?!

**Ответы детей.**

**Ведущий:** Да, правильно, молодцы! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И веселым целый день!

У нас все по распорядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

**Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику.**

*Неожиданно появляется****Простуда***

**Простуда:**  Ой, я так спешила, бежала.

 А на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет.

**Простуда:**  Как не знаете?

 Я противная простуда

 И пришла я к вам оттуда. (*показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять*)

**Простуда:**  Всех я кашлем заражу,

 Всех я чихом награжу.

**Ведущий:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

 Будем мы всегда здоровы!

 Закаляться мы готовы

 И зарядку выполнять,

 Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:**  Как подую я на вас,

 Как закашляю сейчас,

 Всех болезнью заражу

 И микробами награжу.

**Ведущий:**  Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

**Ответы детей.**

**Простуда:** Неужели у меня не получится никого заразить?

**Ведущий:** Не получится. Ребята давайте докажем Простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

**Простуда:** Ну что же я проверю ваши знания, а кто ничего не знает того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

**Ведущий:** Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем Простуде, что мы знаем о здоровье! И докажем Простуде что вы не хотите болеть, и будете здоровы!

**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?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

**Простуда:** Ну, подумаешь, это все легко отгадать, а вот мои загадки отгадаете?

**Загадки от Простуды**

1. Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет-

Все как есть ему, покажет. **(Зеркало)**

2. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят … **(Душ)**

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! **(Мыло)**

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей. **(Расческа)**

**Простуда:** Вижу, что знаете вы все загадки, но у меня есть еще более сложные задания, с которыми вы никогда не справитесь.

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны.

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь… **(спорт)**

**Ведущий:** Вот видишь, Простуда, наши дети справились!

 А еще, ребята,

 Спешу вам сообщить,

 Сегодня в путешествие

 Хочу вас пригласить!

 За морями, за лесами,

 Есть огромная страна

 Страной «Здоровей-кой» зовется она. (обращаясь к детям).

 Хотите побывать в этой стране?

**Дети:** Да!

**Ведущий:** А ты, Простуда, хочешь с нами?

**Простуда:** Конечно, хочу!!

**Ведущий:** Но до этой страны нужно еще добраться.

 В путь дорогу собираемся

 За здоровьем отправляемся.

Садимся на веселый поезд *(дети строятся в колонну «паровозиком» под музыку все поезда обходят площадку или зал)*

**Ведущий:** Ура! Мы добрались до страны «Здоровей – ка»

**Первая станция «Будь внимателен»**

Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте.

- Садиться за стол с немытыми руками.

- Есть быстро, торопливо.

- Обязательно есть овощи и фрукты.

- После еды полоскать рот.

- За столом болтать, махать руками.

- Тщательно пережевывать пищу.

- Кушать только сладости.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Пищу нужно глотать не жуя.

- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

- Надо всегда облизывать тарелки после еды.

**Ведущий:** Молодцы! Едем на следующую станцию

**Следующая станция «Оздоравливающая»**

Для того, чтобы не заболеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный оздоравливающий массаж.

- Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело,

- Чтоб не кашлять, не чихать

Будем носик растирать,

- Лобик тоже мы потрем

Ладошку ставим козырьком.

- Вилку пальчиками сделай,

Ушко ты погладь умело.

Знаем, знаем, да, да, да!

Нам простуда не страшна!

**Следующая станция «Витаминная»**

**Ведущий:** На этой станции живут витамины. Они то нам и расскажут, какие продукты нужно кушать, чтобы оставаться здоровыми.

*Стихи детей подготовительной группы*

**Ведущий:** Спасибо, друзья!

Посмотрите, на этой станции смешались фрукты и овощи.

**Ведущий:** Поехали дальше *(дети садятся в «параовозик»)*

**Следующая станция «Спортивная»**

Отгадаете мою загадку?

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это **(мячик)**

**Игры для младших и детей средних групп**

**Игра «Кто больше соберет мячей»**

**Игра «Весёлые мячики» *(игры с парашютом)***

**Игры для детей старшего возраста**

**Метание мяча в корзину**

**«Передача мяча»**

(дети стоят друг за другом, передают мяч сначала поверху, затем низом, между ног.)

**Эстафета «Перенеси арбузы»**

Для этой эстафеты нужно шесть мячей (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад.

**Эстафета «Кенгуру»**

У каждой команды по мячу. Первый участник зажимает мяч между коленями и прыгает вперед до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращается и передает мяч следующему участнику.

**Для старшей и подготовительной группы**

Следующая загадка:

Я его кручу рукой,

И на шее, и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу**. (обруч)**

**«Чья команда быстрее докатит обруч до флажка»**

**П/и «Бездомный заяц»**

**Следующая станция «Игровая»**

Давайте поиграем в игру «Да, нет»

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (нет)

Фрукты просто красота!

Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

Вот еще одна загадка:

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная**… (скакалка)**

**Игра «Рыбаки и рыбки»**

**Ведущий:**

Вот и закончилось станции страны «Здоровей –ки» нам пора отправляться домой в детский сад

(строятся «паровозиком» и под музыку едут в детский сад)

Вот и подошло к концу наше весёлое путешествие. Вам понравилось?

**Ведущий:** А тебе Простуда понравилось?

**Простуда:** Нет не понравилось, потому что, если вы будете там веселиться и столько заниматься вас ни одна Простуда не одолеет, пойду лучше в другой сад, может там дети не такие здоровые.

**Ведущий:** Иди, и к нам больше не приходи. Ну, а я желаю вам дети быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!