**День здоровья**

**Муз.рук.:**

Чтобы дети стали крепче  
И росли отменно,  
«День здоровья» провести  
«Надо непременно».

1 Ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

 2 Ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

3 Ребёнок:

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

**Ведущий:** В круг скорее все вставайте и игру вы начинайте.

**Игра «Мы наденем варежки»**

**Доктор Айболит:** - Здравствуйте ребята! Я, доктор Айболит. Мне сказали, что в этом детском садусамые здоровые ребята, никогда не болеют, любят спорт и физкультуру, это правда? *(ответы детей)* ну я сейчас это проверю.

Попрошу всех ровно встать  
Что скажу, то выполнять  
Все дышите, не дышите (2 раза)

Выдохните, а теперь вдохните!

Вместе руки поднимите. (2 раза)

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь, разогнитесь  
Встаньте прямо, улыбнитесь

Молодцы осмотром я доволен.

Но чтоб здоровье укрепить надо делать по утрам что ребята. (зарядку)

**Разминка *«Солнышко лучистое»***

**Доктор Айболит:**

Знаете ли вы, ребята, что полезно, а что вредно? Громко дайте мне ответ: что полезно, а что нет.

- Чистить зубы по утрам?

- А по вечерам?

- Кушать чипсы?

- Пить фанту и кока-колу?

- Мыть руки перед едой?

- Объедаться конфетами и мороженым?

- Гулять на свежем воздухе?

- Во время дождя ходить по лужам?

- Делать по утрам зарядку?

- Поздно ложиться спать?

- Кушать овощи и фрукты?

**Доктор Айболит:** Ну что ж, молодцы, ребята, теперь я вижу, что все вы здоровы.

*В зале появляется Простудкин , укутанный в теплый шарф, шапку, одетый не по сезону. Простудкин постоянно кашляет, чихает.*

**Доктор Айболит:** А вот и больной. Ну-ка, больной, вы зачем к нам пожаловали, вы же заразите всех нас.

**Простудкин:** Мне сказали, что здесь праздник здоровья, вот я и пришел к вам за здоровьем.

**Доктор Айболит**: Ах, так, для начала нужно вылечить больного. Ребята, а вы знаете, что нужно делать, если вы заболели? *(ответы детей)*.

Несите Простудкину горячий чай с малиной,

*(Простудкин пьет чай сидя на стуле за столом, постепенно снимает шарф, шапку)*

**Доктор Айболит:** А вот тебе, Простудкин, еще баночка с медом, ешь каждый **день** по чайной ложке по утрам и будешь здоров.

**Простудкин:** Ой, спасибо вам, доктор, спасибо вам, ребята, мне сразу стало легче.

**Доктор Айболит:** Ну, а чтобы не болеть, нужно заниматься физкультурой и спортом, вот, например, как наши ребята.

Давайте ребята покажем Простудину, как мы занимаемся спортом.

Разделимся на две команды.

Команды готовы к соревнованиям? А ты, Простудкин, готов? Тогда начинаем.

***Эстафеты***

1. Эстафета «Перевези витамины». 2 команды должны на машинках перевезти разноцветные шарики в корзинку. Дети перевозят по одному шарику в корзину.
2. Эстафета «Лужи». (2 команды) Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все обручи, при этом их не задеть, оббежать ориентир и бегом вернуться.
3. Эстафета «Попади в цель». (2 команды) обруч лежит на полу, а ребенок должен бросить мешочек и попасть в него.

**Доктор Айболит:** Вы, ребята, молодцы: храбрецы и удальцы,

Я вас всех благодарю,

И витаминки всем дарю

Чтоб никто не болел,

а только рос и здоровел

И тебе, Простудкин, я даю витаминку. И помни:

Физкультурой занимайся,

И водою обливайся.

Никогда не унывай

и здоровье укрепляй

**Все вместе**: Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

**Полька «Мандаринка»**