

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 саду самые 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 шарик в корзинку.
- 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 удалцы,
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»