**Спортивно-музыкальное развлечение «День здоровья»**

Цель:

формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни

Задачи:

- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;

-развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

-воспитывать желание самим заботится о своем здоровье.

 **Ход праздника**

(Дети заходят в зал под музыку, выполняют перестроения)

**Ведущая:** Здравствуйте дорогие ребята, здравствуйте уважаемые

взрослые! Сегодня в нашем детском саду День здоровья! Это один из самых замечательных праздников!

**Ребенок:**

Приветствуем всех , кто время нашел

 И в садик на праздник здоровья пришел.

Пусть морозное солнышко светит в окно

Но в зале у нас тепло и светло!

**Ребенок:**

Мы здесь подрастаем , мужаем мы здесь

 И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны.

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны !

**Ведущий:** Да, согласитесь приятно чувствовать себя здоровым,

бодрым и веселым! А чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать каждое утро?

**Дети:** С зарядки!

**Ведущий:** Так давайте и наш праздник начнем с зарядки! Слушай

мою команду: «Налево, раз, два » «На зарядку становись!»

**Ребенок:**

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем,

Дружно весело шагаем.

Приседаем и встаём,

И ничуть не устаём!

( 3арядк а )

(команда : «Направо»)

**Ведущий:**

Молодцы, дети, хорошо выполнили зарядку! А знаете ли вы как можно еще укрепить свое здоровье?

**Ведущий:** Сейчас ребята расскажут , что нужно сделать

Ребенок:

Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лепиться-

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы нс води!

Среди них- тихоня, лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб!

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Во т полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

 Научись его ценить!

**ПЕСНЯ «Спортивная»**

**Ведущий:** Ребята, сегодня к нам в окно залетел удивительный гость. Угадайте кто это?

Смешной человечек на крыше живёт.

Варенье он любит, конфеты и мёд.

**Дети:**. Карлсон!

Ведущий: Конечно же, Карлсон.

**(Звучит музыка, входит грустный Карлсон)**

**Ведущий:** Дети, мне кажется, что он какой- то грустный, вялый.

**Карлсон:** Здравствуйте, ребята.

**Ведущий:** Карлсончик, дорогой, ч то случилось, почему ты такой печальный?

**Карлсон**: Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется неё время спать, лежать на своём любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

**Ведущий.** А ешь ты е аппетитом?

**Карлсон:** Нету меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть -не хочу и всё!

**Ведущий:** Так, всё ясно! Ты дорогой Карлсон, заболел! Тебя атаковали микробы.

**( ВЫХОД МИКРОБОВ, бегаю т вокруг Карлсона )**

**Микроб:** Мы микробы буки-бяки.

Размножаться мы хотим.

Все сдаются нам без драки,

Всех мы быстро заразим.

**Микроб.**

Каждый год зимой приходим.

Заставляем вас чихать.

Вам здоровье мы попортим.

Вмиг загоним вас в кровать.

Все в кровать!

быстро кашлять и чихать!

**Ведущий** Что же нам делать? Нас одолевают микробы! Давайте позовем доктора.

**Дети:** Доктор , Доктор помоги!

**Доктор:** Здравствуйте, ребята ! А ч то у нас случилось ?

**Ведущая**. Нac одолевают микробы! И Карлсон заболел!

**Доктор**: Чтобы всем не заболеть

Нужно маски всем надеть ( Микробы пятятся,у ходят)

**Доктор**: Карлсон, чтоб микробов победить и температуру сбитъ,

Чай с малиной надо пить,

Спать больного уложить

(укладывает)

Мед поможет с молоком

 Теплым и приятным,

И накройся потеплей

Одеялом ватным,

Сон при гриппе- лучший лекарь,

Так же теплое питье.

Следует сходить в аптеку

Витаминов там полно.

**Карлсон**: А что это такое витамины?

Доктор: Витамины -это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, грустным, слабым - таким как ты сейчас.

**Карлсон:** А где же я возьму витамины?

**Ребенок:**

Витамины в овощах,

Ягодах и фруктах,

Разобьют микробов в прах

 Свежие продукты.

**Ведущая:**

Ну- ка витамины выходите, да себя покажи те

**(Хоровод «Витамины»)**

**Доктор:** Выпей ,Карлсон, свежевыжатый витаминный сок

 **Карлсон**: Я здоров!!!

**Доктор**: Вот, микробы отступили!

Мы их, братцы, победили!

**Ребенок**: Все здоровы, ты и я!

Витаминам веем - Ура!

Будем спортом заниматься

 И, конечно, закаляться!

Наш ответ всегда готов!

«Будь здоров!»

«Всегда здоров!»

**Ведущая**: Карлсон, я хочу тебя спросить - Ты закаляешься?

**Карлсон:** А ч то это такое?

**Ведущая:** Ребята, давай те расскажем Карлсону что такое закалка.

**Ребенок:**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся,

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

**Ведущая**: Сейчас, Карлсон, мы покажем тебе, как ребята умеют закаляться

**(Конкурс «Волшебная пода»)**

**Карлсон**: Ой, а мне лень этим заниматься, я не умываюсь, зубы не чищу, причёсываюсь редко, а зачем, ведь я и так самый красивый и симпатичный Карлсон, который живёт на крыше.

**Ведущая:** Ребята, прав наш гость? Конечно, нет. Вот послушай советы наших ребят, что может с гобой случится, если ты не будешь соблюдать правила гигиены и как избежать таких проблем.

1 ребёнок: О зубках

Ну а если ты не будешь,

 зубки чистить по утрам,

боль зубную не забудешь,

будешь ныть по вечерам...

Ребяткам мой сове такой,

Чисти зубки, руки мой!!!

О врачах тогда забудешь,

и здоровеньким ты будешь

**2 ребёнок:**

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

 Могут очень просто вас

Перепутать с монстрам

**3 ребёнок:**

Самый чистый, самый умный,

 Самый добрый Мойдодыр.

 Он твердит и днем, и ночью:

 «Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Мост он мышат, лягушек,

Мост маленьких детей

Даже самых непослушных

Умывает каждый день

**Карлсон:** Спасибо вам ребята за советы, обещаю вам, что исправлюсь.

**Ведущая:** А мы предлагаем тебе начать прямо сейчас, вместе с нами - ведь сегодня день здоровья, ты готов? Ну, тогда мы начинаем.

Внимание, начинаем наши спортивные соревнования:

на старт приглашается команда «Крепыши»

на старт приглашается команда «Богатыри»

 на старт приглашается команда «Смельчаки»

**Ведущая:** Ни одно соревнование не обходится без судей. Разрешите представить членов судейской коллегии.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Встречная Эстафета.**

 **2. Прыжки на мячах.**

**Ведущая:** Молодцы! Вы показали себя ловкими, быстрыми, дружными! Такими спортивными могут быть только здоровые дети.

**3. Кто больше назовет пословиц и поговорок о здоровье.**

* Где здоровье, там и красота.
* Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
* Здоровому врач не надобен.
* Если хочешь быть здоров - закаляйся.
* Чистота - залог здоровья.
* Тот здоровья не знает, кто болен, не бывает.
* Беспричинная усталость - предвестник болезни.
* Здоровья за деньги не купишь.
* Застарелую болезнь лечить трудно.

**Карлсон**: Ну удивили, молодцы! Сколько пословиц о здоровье знаете! **Ведущая:** Чтоб здоровыми всем быть-нужно овощи любить. Вот сейчас и посмотрим как наши дети любят овощи.

**4. конкурс «Кто быстрее съест морковку»**

**Ведущая**: А в следующем конкурсе дети покажут, какие они ловкие и

выносливые.

**5. Конкурс « Лягушка- путешественница »,**

**Карлсон:** Подождите, подождите! Я тоже придумал конкурс.

 **Ведущая:** А что ты предлагаешь?

**Карлсон:** Поиграть в игру «Да-нет».

Каша - вкусная еда, это нам полезно?

Лук зеленый иногда нам полезен, дети'?

В луже грязная вода, нам полезна иногда?

Фрукты просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки?

Овощей растет гряда, овощи полезны?

Съесть мешок большой конфет, ото вредно, дети?

Лишь полезная еда на столе у нас всегда.

А раз полезная еда, будем мы здоровы? (Даааааааааааааа)

**Песня о полезной пище.**

**Баба -Яга**: Что за крики, что за шум! Вам кто позволил так кричать? Убирайтесь по добру по здорову, а то как налечу, да поколочу, будете знать, кто я такая!

**Ведущая:** А кто ты такая?

**Баба Яга**: Я Баба Яга Костяная нога. Меня все в лесу боятся. Ведущая: Так уж и все боятся?

**Баба Яга**: Да боятся.

**Ведущая**: А вот мы с детьми не боимся!

**Баба Яга**: А это мы сейчас посмотрим. А ну - ка выходи кто смелый! **Ведущая:** А у нас все смелые, правда, дети?

**Баба Яга:** Смелые? И ни чего не боятся? А почему эго они такие смелые?

**Ведущая**: Потому что занимаются спортом, делают по утрам зарядку, любят играть и веселиться.

**Баба Яга:** Я тоже люблю повеселиться. И хочу посоревноваться с вами.

**6. Конкурс с метелкой**

**Баба Яга**: Вы и правда сильные, смелые и здоровые дети, но мне , к сожалению, пора возвращаться домой. До свидания!

**Ведущая:** Наши соревнования подошли к концу, пока наши судьи будут подводить итоги, мы приглашаем всех на спектакль.

**Ребенок:** Все дети любят сказки.

Волшебный добрый мир.

Xорошую развязк у

- В конце - веселый пир.

Нашe развлечение

Закончить не спешим.

На сказочное представление

Сейчас вас пригласим.

**Ребенок:** Волки, зайцы и лягушки Вам расскажут без труда.

Почему всем детям важно

 Быть спортивными всегда.

**ТЕРЕМОК НА НОВЫЙ ЛАД**

 **(Звучит русская народная мелодия.)**

**Ведущая:** В чистом поле теремок, теремок.

 Он не низок, не высок, не высок.

Кто, кто в теремочке живет,

 Кто, кто в невысоком живет?

**Лягушка:** Я лягушка-квакушка, лупоглазая подружка.

**Ведущая:** Кто, кто в теремочке живет,

 Кто, кто в невысоком живет?

**Мышь:** Я мышка-норушка, лесная хохотушка.

**Лягушка:** Любим по утрам закаляться и холодной водой обливаться.

Mышь: Аэробика, шейпинг и танцы - это вам не шутки, братцы.

 **Ведущая**: Кто еще в теремочке живет, кто еще в невысоком живет?

**Еж:** Серый ёжик, ни головы, ни ножек.

Лучше нас лесных ежей, нет на свете сторожей.

День е пробежки начинаю, мышцы - трицепсы качаю,

Чтоб защитить своих друзей о т непрошеных гостей.

**Ведущая:** А кто еще в теремочке живет, кто еще в невысоком живет?

**Петух:** Я петушок- золотой гребешок,

Масляна головушка, шелкова бородушка.

Всех бужу я на рассвете, лучший я спортсмен на свете.

Песней я друзей бужу, на зарядку «вывожу».

**Ведущая**: Вот живут они: лягушка, ёж, петух и мышь - норушка.

Живут, не тужат: песни пою т, пироги пекут.

А петух на подоконнике им играет на гармонике.

Серый ёжик свернулся в клубок, он не спи т - сторожит теремок.

**(Звучит тревожная музыка. Появляется волк)**

**Ведущая:** Только вдруг из чащи темной притащился волк бездомный, Постучался у ворот, хриплым голосом ноет.

**Волк:** Ч то это за теремок?

 Из трубы идет дымок,

Видно варится обед.

 Есть нут звери или пет?

Кто, кто в теремочке живет ?

 Кто, к то в невысоком, живет?

**Лягушка:** Я лягушка - квакушка.

**Мышь:** Я мышка — норушка.

Петух: Я петушок - золотой гребешок.

**Еж:** Я серый ежик, ни головы ни ножек.

**Хором:** А ты кто?

**Волк:** А я волк - зубами шелк.

**Хором**: А что ты умеешь делать?

**Волк:** Ловить мышат! Давить лягушат!

Ежей душить! Петухов потрошить!

**Мышь:** Уходи зубастый зверь, не царапай нашу дверь.

Крепко заперт теремок на засов и на замок.

**Волк:** Не хотят меня хозяева впустить, не хотят меня обедом угостить. Долго ждать мне охота, расшибу сейчас ворота!

(Волк налегает на ворога, но сил у него явно недостаточно.)

**Волк:** Ох, и нелегкая эта работа. Да ослаб совсем я что-то.

**Петух**: Кукареку! Все на двор -в подворотню лезет вор.

Ой, хозяюшка - лягушка, где твоя большая кружка?

Принеси воды скорей, и бездомного облей.

**Мышь:** Поливай его, ребята!

**Лягушка:** Из кувшина, из ушата.

**Еж:** Из ведра его облей, злого вора не жалей!

**Волк:** Помогите! Караул! Захлебнулся, утонул!

Не привык к воде холодной, лучше мне ходить голодным.

**Еж:** Я колючий серый еж, от меня ты не уйдешь.

Да, я вижу, ты слабак хилый, тощий, как сорняк.

**Лягушка:** Нужно к спорту приобщиться

И с водою подружиться.

**Петух :** Мы простили тебя, волк, оставайся с нами жить в теремке.

Станешь настоящим спортсменом!

**Ведущая:** Тут пошло у них веселье!

**Вместе:** Нынче праздник веселый у нас, на дворе под гармонику пляс

**(Танец под веселую музыку)**

**Еж:** Вот. что братцы, довольно плясать: завтра утром попляшем опять. **Петух**: Мы попляшем опять па дворе, разбужу я вас всех на заре.

 **Ведущая**: А пока теремок — на замок.

Будет спать до утра теремок.

**Ведущая**: Вот и подошёл наш праздник к завершению. И сейчас каждому из вас будет вручена медаль и грамота за ваши спортивные старания, смелость, ловкость и выносливость. Слово предоставляется судейской коллегии.

(Вручение медалей)

Карлсон: Очень мне было весело! Нo пора в дорогу. Я пойду в гости к другим ребятам. Посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни. А вам я желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще ушибаться и быть всегда в хорошем настроении. Тогда ни какие болезни не будут вам страшны. Позвольте вручить Вам корзину с фруктами, будьте здоровы ребята! До новых встреч!