**День Здоровья**

Подготовила воспитатель: Такшаитова Эльмира Талгатовна

МАДОУ «Детскай сад №20» г. Энгельса

**Ведущий:** Ребята, сегодня у нас особенный день мы с вами собрались в зале на праздник **« День Здоровья**».

 **Если хочешь быть здоров!**

**Малыш, ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забыть уколы докторов,
И капли из пипеток?**

**Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.**

**Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.
 *(Т. Семисынова)***

**Улыбкой светлой,
Дружным парадом
День Здоровья начать нам надо.
Давайте все дружно крикнем
Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!**

-Ребята, кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) .- Да, вы правы , это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов, содержащих в овощах и фруктах и много ещё полезных продуктов. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

**Ведущий**:
  Нам здесь некогда скучать
Пора разминку начинать
В круг все вместе становитесь,
Дружно за руки беритесь
 Ритмический танец.

**Ведущий**: А теперь , ребятки, отгадайте-ка загадки

Не зевайте, дружно вместе отвечайте:

**1**. Болеть мне некогда друзья
В футбол, хоккей играю я
И очень я собою горд
Что дарит мне здоровье….( спорт)

**2**. То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают…(зарядку)

**3**. На льду я вычертил восьмерку-
Поставил тренер мне пятерку.
Что это за вид спорта?.... (фигурное катание)

**4**. «Длинная, не палка, быстрая, не галка,
С ней так весело скакать. Что это?» (скакалка)

**Ведущий:** Молодцы ребята! А какие еще виды спорта вы знаете? Назовите? ( ответы детей).

**Игра «Карлики и великаны»**

(Дети стоят свободно по залу.    Ведущий если скажет карлики, все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед; если скажет великаны, все должны подняться на носки и вытянуть обе руки вверх.)

**Ведущий :**Не надо бояться, что будут смеяться,
Зарядку свою не бросай никогда!
Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, легко, без труда!
 Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,
 От лени и болезней спасает всех она!

**Ведущий**:
 Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета.
 Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем,
 А затем назад бегом, ее команде мы вернем!

**1 эстафета :«С конфетой»**

**2 эстафета: «Передай мяч»**(дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой или прокатывают по полу между ног)

**3 эстафеты: «Мачеха и Золушка»**  (В каждой команде первый ребенок – Мачеха, берет корзину с мячиками (кубики), бежит до ориентира и высыпает мячики (кубики), а затем возвращается и передает корзину следующему игроку – Золушке. Он должен добежать до ориентира, собрать мячики(кубики) и вернуться к команде).

**4 эстафета «Бюро находок»**  (со всех участников команды снимается по одному «башмаку» и кладется в кучу у ориентира. По очереди каждый участник команды должен сбегать за соей обувью. Победит та команда , которая быстрее обуется)

**Ведущий**: Обе команды хорошо играли,
И сразу все здоровые стали.

А теперь ребятки послушайте пословицы и поговорки о здоровье, спорте, полезной еде и витаминах.
-Где здоровье - там и красота
-Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
-Двигайся больше - проживешь дольше.
-Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
-Кто встал до дня, тот днем здоров.
**Ведущий:
Чтобы быть всегда здоровым,**
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.

                                          **Игра «Мяч по кругу»
(**дети младшей или средней группы встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ**).**

**Ведущий:**Молодцы ребята!

**Медсестра детского сада**:
 Вот за праздник ваш веселый
 Я вас всех благодарю!
 И подарок витаминный
 На здоровье вам дарю! (яблоки)

**Ведущий**:
Праздник завершать пора
- Крикнем празднику**: Ура! Ура! Ура!.**

Литература

1.paers.ru/documents/russkie-poslovicy-i-pogovorki-o-sporte-i-zdorove-dlya-deteу
2. [www.zanimatika.narod.ru](http://www.zanimatika.narod.ru)
3. [www.tvoyrebenok.ru/stihi-pro-zarjadku.shtml](http://www.tvoyrebenok.ru/stihi-pro-zarjadku.shtml)
4.методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности Колосова Е.В.,2014