День здоровья. Сценарий развлечения для всех групп детского сада

**Цель:** поднять эмоциональный настрой и мышечный тонус детей.

**Задачи:**

- Воспитывать желание быть здоровым, учить заботиться о своём здоровье.

- Развивать у детей ловкость, быстроту, смекалку, умение использовать свой опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками: выдержку, решительность, взаимовыручку.

- Дать знания детям о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

- Активизация речевой деятельности детей, расширение словарного запаса, развитие внимания и памяти.

- Привлечь родителей к активному участию в жизни ребёнка в детском саду.

*Исполняется песня «День здоровья»* (сл. Давыдовой, музыка произвольная. Ребята входят в зал, строятся шеренгой).

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами пришли на праздник День Здоровья. Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы быть всегда веселыми, сильными и красивыми. А вы, ребята, знаете, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми? (ответы детей или стихи о ЗОЖ)

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

Что за гость спешит на праздник? Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться зверь любой, любая птица

Всем помочь он поспешит, Добрый доктор?

 **Дети.**Айболит!

**Ведущий.**Правильно доктор Айболит. Мы с вами покажем и расскажем ему, как умеем заботиться о своем здоровье.

*Входит Доктор(на шее у него фонендоскоп, в руках чемоданчик с мед.предметами: градусник, шпатель, спрей для горла, бинт, витамины, мазь, расческа, ложка, карандаш, заколка, игрушка). Приветствует всех присутствующих.*

**Доктор:** Здравствуйте, дети!

По полям, по лесам. По лугам я бежал, спешил,

И только два слова твердил: детский сад, детский сад, детский сад!

И вот я здесь! Хочу узнать, все ли вы здоровы?(да)

Давайте-ка я вас все-таки осмотрю(осматривает, слушает)

И, правда, все веселые и здоровые!

Ребята, а вы зарядку по утрам делаете?(да!)

**Ведущий:** Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать

В круг все вместе становитесь,

Дружно за руки беритесь.

**Ритмический танец под песню «Солнышко лучистое»**

**Айболит:**А сейчас мы все поиграем в игру **«Правильно – неправильно»**

Слушайте внимательно,

Делайте старательно.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать (топают - нет, нет).

**Ведущий.**Наши ребята хорошо знают свое тело и умеют делать массаж.

***Игра- массаж «Мое тело».* *(для всех групп)***

Головушка-соловушка **(дети гладят голову)**

Лобик - бобик **(дети выставляют лоб вперед, как бычки)**

Носик - абрикосик **(с закрытыми глазами дотрагиваются до** **кончика носа)**

Щечки- комочки **(дети осторожно мнут щеки трут их ладошками)**

Губки - голубки **(дети вытягивают губы в трубочку)**

Зубочки - дубочки **(дети тихонько постукивают зубами)**

Бородушка - молодушка **(дети гладят подбородок)**

Реснички - сестрички **(дети моргают глазами)**

Ушки - непослушки **(дети трут пальцами уши)**

Шейка - индейка **(дети вытягивают шею)**

Плечики – кузнечики **(дети поднимают и опускают плечики)**

Ручки - хватучки **(дети обхватывают себя обеими руками)**

Пальчики - мальчики **(дети шевелят пальцами)**

Грудочки - уточки **(дети выгибают грудь вперед)**

Пузик - арбузик **(дети надувают животы)**

Спинка -тростинка **(дети выпрямляют спину, поднимаясь на носки)**

Коленки - поленки **(дети поочередно сгибают ноги в колене)**

Ножки - сапожки **(дети топают ногами)**

**Ведущий:** Ребята, сейчас мы с вами проведем веселые эстафеты, посоревнуемся, поиграем в веселые игры.

**Конкурс** **«Полоса препятствий»**( играют дети старшей группы, младшие садятся на стульчики). Играют две команды «Здоровячки» и «Крепыши». Одна команда с ведущим, другая с доктором.

- бег между стойками, конусами или кубиками

- прыжки с мячом, зажатым между коленей

- подлезание под дугу

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Вы отлично справились со всеми испытаниями, показали свою ловкость и смелость! А теперь вы посидите и немного отдохните. Поиграют ребята средней и младшей группы.

**Игра для детей младшей и средней группы «Карлики и великаны»**

Дети бегают врассыпную. Если ведущий скажет карлики, все должны присесть на корточки, если скажет великаны, все должны подняться на носки и вытянуть обе руки вверх.

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Вот какую веселую игру мы провели! Садитесь на стульчики и немного отдохните.

**Ведущий:** Ребята, а какую еду нужно кушать, чтобы быть всегда здоровыми?

Дети: Овощи и фрукты

Ведущий: правильно, ребята! Сейчас мы посмотрим, а хорошо ли вы знаете овощи и фрукты?

**Конкурс для всех групп «Собери овощи и фрукты»**

(играют 2 команды, в корзине перемешаны муляжи овощей и фруктов, одна команда выбирает себе овощи, другая фрукты)

**Ведущий:** Отлично справились с заданием, ребята! Садитесь!

А сейчас поиграют ребята средней и младшей группы.

(на полу лежат вперемешку овощи и фрукты. Ребята раскладывают их по двум корзинкам)

**Ведущий:** Доктор Айболит, какой у тебя интересный чемоданчик. А что у тебя там лежит?

**Айболит:** там лежат медицинские инструменты и лекарства-мои предметы-помощники, которые помогают мне искать болезнь. Таких помощников много. Сейчас я вам их покажу. Ой, я к вам так спешил. Что по-моему, захватил еще и другие какие-то вещи(в чемоданчике еще лежат: расческа, ложка, игрушка, карандаш, заколка). Ребята, помогите мне разобраться.

**Игра со всеми: «Помоги доктору»**

Дети называют, что лишнее и называют медицинские предметы и для чего они нужны.

**Айболит:** Спасибо, ребята, молодцы, помогли мне разобраться!

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

1. Длинная, не палка, быстрая, не галка,

С ней так весело скакать. Что это?... (скакалка)

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)

1. Мне загадку загадали: это что за чудеса?

Руль, седло и две педали, два блестящих колеса.

У загадки есть ответ- это мой…(велосипед)

 **Ведущий:** А сейчас веселая игра **«Паровозик».**

 Игра проводится под музыку. (группы играют по очереди)

 **Ведущий:** Хорошо, ребята, поиграли! А теперь давайте закрепим с вами знания о здоровом образе жизни.Я вам буду задавать вопросы, а вы мне отвечайте либо да, либо нет.

**Проводится игра для всех « Да и 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, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Айболит:** Молодцы, ребята, вижу я, что вы знаете, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми. А еще нужно кушать каждый день витамины. Ну, а мне пора бежать к другим ребятам. До свидания, друзья! Будьте здоровы! (дарит ребятам витамины и уходит)

 **Ведущий:**

 Ну, а вам, ребята пора возвращаться в группу. Сегодня мы с вами еще лучше укрепили свое здоровье, показали, какие мы быстрые, ловкие и умные!

 Праздник завершать пора-

Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!

*Дети выходят из зала под музыку «Закаляйся»*