****

Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение - детский сад комбинированного

вида №3

Барабинского района Новосибирской области

**Сценарий раздника**

**«День здоровья»**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

***Разработала и провела:***

***воспитатель Герман М.М. 1КК***

**Сценарий**

**Описание работы:**Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей младшего школьного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Праздник День здоровья наиболее интересно, увлекательно и нетрадиционно решает эти задачи. Данный сценарий предназначен для детей младшего школьного возраста. Материал будет полезен инструкторам по физической культуре в начальной школе.
**Цель:** формирование и закрепление у детей младшего школьного возраста привычки к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
-создать праздничную атмосферу, радостное настроение у детей;
-в игровой форме совершенствовать физические качества детей: быстроту, ловкость, силу; -формировать навыки соперничества детей друг с другом; -создать условия для элементарных валеологических знаний детей; -совершенствовать двигательным умения и навыки; -повышать интерес детей к занятиям физической культурой.
**Предварительная работа:**
- разучивание с детьми стихов о спорте и здоровом образе жизни;

-повторение массажа «Неболейка»;

-изготовление лучиков солнышка для эстафеты «Собери солнышко»; -изготовление «витаминок» из белой бумаги.
**Оборудование:** аудиозаписи: «Лягушачья ламбада», весёлая музыка для конкурсов, спортивный марш; 3 столика; 3 солнышка по 7 лучиков у каждого; 2 верёвки; 9 кегль; 3 «витаминки»; 6 обручей среднего диаметра; костюм Микроба - для взрослого; костюм кота - для взрослого; 9 набивных мячей; сундучок; письмо.

**Ход праздника:**

(Под спортивный марш дети заходят в зал).

**Ведущий:**Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело!
Чтобы громче пелись песни,
Жить чтоб было интересней-
Нужно сильным быть, здоровым-
Эти истины не новы!
А теперь я хочу у вас спросить: все ли вы сильные?
(Ответы детей).
**Ведущий:** Все ли вы здоровые?
(Ответы детей).
**Ведущий:** Если вы все сильны и здоровы, я приглашаю вас сегодня в путешествие- на поиски клада. Согласны?
(Ответы детей).
**Ведущий:**Тогда – в путь! Но предупреждаю: дорога наша будет непростая и долгая.

(Под спортивный марш дети идут в колонне по одному, парами-через середину зала, перестраиваются в 4 колонны, строятся в шеренгу).

**Ведущий:** Мы подошли к первой нашей станции, которая указана на карте (держит в руках карту). Она называется «Зарядка».
**Ребёнок:** Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым,
И весёлым целый день!
**Ведущий:** Не зевай, не ленись,
На разминку становись!

**(Разминка «Лягушачья ламбада»).**

**Ведущий:** Продолжаем наше путешествие. Кто из вас, ребята, знает- что закалке помогает? И полезно нам всегда?
**Дети:**Солнце, воздух и вода!
**Ведущий (смотрит в карту):** Мы пришли на станцию «Закалка».
Ребята, нас весна гулять зовёт,
Солнышко давно нас ждёт!

**Эстафета «Собери солнышко».**
(Дети по одному из команды подбегают к своему столику у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко).

**Ребёнок:** Чтоб здоровым, крепким быть
Будем с солнышком дружить!
**Ведущий:** Кап-кап-кап! Капель звенит,
По двору ручей бежит!

**Эстафета «Перепрыгни ручейки».**
(Поперёк зала на пол кладутся 2 верёвки на расстоянии 110см. Дети по одному прыгают через верёвки, огибают стойку, обратно бегут, перепрыгивая верёвки).

**Ребёнок:**Чтоб здоровым, крепким быть
Будем мы с водой дружить!
**Ведущий:** Будем силы укреплять,
Лёгкие тренировать!
Нам, ребята, воздух нужен-
Мы вдохнули все поглубже,
Задержали мы дыханье,
Не спешите, все внимание!
**Дыхательное упражнение «Аромат цветов».**
**Ведущий:** В апреле, в апреле луга запестрели.
С прогулки букеты приносим в апреле.
Крапивы немного домой притащи–
Пусть бабушка сварит зелёные щи!

(Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и, продолжительно выдыхая, произносят: «А-ах!»).
**Ребёнок:** Чтоб здоровым, крепким быть
Будем с воздухом дружить!
**Ведущий (смотрит на карту):** Вот мы и пришли на станцию «Доктор Айболит».
**Ребёнок:**Добрый доктор Айболит
За здоровьем всех следит:
Градусник поставит
И в кровать отправит!

**Эстафета «Поставь градусник».**
(Первый участник от каждой команды бежит, расставляет кегли- «градусники» на расстоянии 1м друг от друга. Второй бежит- собирает кегли, относит следующему участнику и т.д.).

**Ведущий:** Кроме доктора мы сами можем позаботиться о своём здоровье.
(Дети встают в круг, делают самомассаж «Неболейка»- для профилактики простудных заболеваний).

**Самомассаж «Неболейка»:**

**Чтобы горло не болело** (поглаживают мягкими движениями ладоней шею сверху вниз).
**Мы погладим его смело
Чтоб ни кашлять, ни чихать,
Надо нос нам растирать**. (указательными пальцами растирают крылья носа).

**Лоб мы тоже разотрём,** (прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны-вместе).
**Ладошку держим козырьком.
«Вилку» пальчиками сделай** (раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед ушами и за ними).
**И массируй ушки смело**.
**Знаем, знаем, да-да-да-** (потирают ладони).
**Нам простуда не страшна!**
**Ведущий:**Нас зовёт дорога- станций ещё много! (смотрит в карту). Мы прибыли на станцию «Витамины».
**Ребёнок:**Витамины, витамины-
А и В, и С, и Д –
В жизни нам необходимы,
Можно встретить их везде!
**Ведущий:** Особенно витамины полезны сейчас- весной, когда наш организм ослаб после долгой зимы и просит его поддержать!

**Эстафета «Передай витамин другу».**
(Участники от каждой команды бегут с мячом в вытянутых вперёд руках, огибают стойку, прибегают к своей команде, передают мяч следующему и т.д.).

**Ведущий:** Название следующей станции вы узнаете, отгадав эти загадки:

1. Хоть на вид она не очень хороша
И немножечко похожа на ежа,
Очень любит перед тем, как лягу спать,
На зубах моих минуту поплясать. (зубная щётка)

2. Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю! (Мочалка)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло).

**Ведущий:** Как же, по-вашему, называется эта станция?
(Ответы детей).
**Ведущий:** Правильно - «Гигиена». Здесь все очень строго соблюдают правила личной гигиены и нас с грязными руками, непричёсанными волосами сюда не пустят!
Посмотрите - все умыты,
Дырочки у всех зашиты?

**(Появляется Микроб).**

**Микроб:** Я - известный Микроб!
И скажу всем: спорту- стоп!
Ну зачем вам закаляться?
Ну зачем соревноваться?!
Лучше хилым быть, худым,
Невесёлым и больным!
Больше прятаться от солнышка в тень,
Чтоб купаться, загорать было лень!
Пусть микробы вас съедят
И болезнью заразят!

**(«Бросает» «микробы» в ребят).**
**Ведущий:**Ты откуда появился в нашей школе?!
**Микроб:**Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни!
**Ведущий:** Ты что это- хочешь напугать нас своими вирусами и болезнями? Ничего у тебя не получится! Наши дети моют руки с мылом душистым. (М. начинает дрожать). Кушают только мытые фрукты и овощи. (М. дрожит сильнее). Пьют только кипячёную воду.

Ничего мы не боимся!

Скажем всем болезням- нет, спорту- да!

Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья! (Произносят вместе с детьми).
**Микроб:**Ах, вода! Вот это- да! Всех сейчас я проучу! Я, я сейчас…
**Ведущий:** Дети, ногами затопаем,
В ладоши захлопаем!
Лучше ты, Микроб, уходи,
Не встречайся на пути!

**(М. пугается и убегает).**

**Эстафета «Уничтожь микроб».**
(Дети по одному от каждой команды добегают до обруча, встают в него, прокатывают мяч, стараясь сбить им стоящую на расстоянии 3м. кеглю).
**(Появляется кот Матвей).**
**Кот Матвей:** Привет, ребята! (Говорит в сторону): Их я в чащу заманю, а клад волшебный себе возьму! (Обращается к ребятам): Послушайте, ребята, хотите, я вас к кладу провожу?
**Ведущий:** Нам с незнакомыми котами нельзя разговаривать и, тем более,- куда- нибудь идти. Правда, ребята? (Ответы детей). Спасибо, кот Матвей, но мы сами по карте разберёмся. (Смотрит в карту). Нам ещё совсем немного осталось дойти до клада.
**Кот Матвей**(вытаскивает из кармана чупа-чупс): Смотрите, какой вкусный чупа-чупс! Угощаю! У меня есть дома много таких вкуснющих конфет! Пойдёмте ко мне, все они будут вашими!
**Ведущий:** Нет, кот Матвей, конфеты портят зубы. Много их есть нельзя. Ребята, согласны со мной? (Ответы детей).
**Кот Матвей:**А сейчас послушайте внимательно - я дам вам интересные советы. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши, на неправильный совет говорите: нет, нет, нет!

**Советы кота Матвея:**

1. Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить полтюбика и почистить зубики. Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)
2. Навсегда запомните, милые друзья: не почистив зубы спать идти нельзя! Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши!
3. Не грызите лист капустный, он совсем не вкусный! Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад! Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)
4. Постоянно нужно есть для зубов для ваших фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши!
5. Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать! Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)
6. Запомните, что не полезно грызть зубами нам железо! Если мой ответ хороший, вы похлопайте в ладоши!

**Ведущий:** Спасибо тебе, кот Матвей! Думаю, твои весёлые советы ребята надолго запомнят!
**Кот Матвей:**Ну, тогда, может, вы возьмёте меня, такого весёлого, на поиски клада? Со мной не пропадёшь!
(Ответы детей).
**Ведущий:** Мы не против. (Смотрит в карту). Тем более, что впереди у нас последняя станция - «Спорт».
**Ребёнок:** В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен!
Проживёшь сто лет-
Вот и весь секрет!
**Ведущий:**Здесь нас ждут различные препятствия. Постараемся их преодолеть?

**Эстафета «Переправа».**

(Перед каждой командой лежат по 2 обруча. В один обруч участник встаёт, другой обруч кладёт перед собой, вступает в него, снова перекладывает другой обруч вперёд и т.д. Обратно с обручами бежит бегом, передаёт следующему участнику).

**Эстафета «Быстрые прыгуны».**
(Дети по одному от команды перепрыгивают через 3 набивных мяча, пролезают в лежащий на полу обруч, обратно в команду возвращаются бегом).

**Кот Матвей:** Мяу-мяу! Что я вижу-
Сундучок, позолоченный бочок.
Клад, конечно, в нём лежит.
Как же нам его открыть?
**Ведущий:**Мы 3 раза топнем-1,2,3! И 3 раза хлопнем-1,2,3! Головой покачаем-1,2,3! И снова повторяем!
(Кот Матвей открывает сундучок, передаёт ведущему).

Ведущий зачитывает "Правила здоровья", которые находились в сундучке.

**"Правила здоровья".**

Если хочешь быть здоров - закаляйся,
И холодною водой умывайся!
Запомнить нужно навсегда:
Залог здоровья - чистота!
Чтобы крепким, сильным быть
Надо с физкультурою дружить -
Бегать, прыгать и скакать
И с ребятами играть.
Есть салаты на обед
И любить велосипед!»

Ведущий и кот Матвей желают детям заботиться о своём здоровье и угощают их витаминами, которые лежали в сундучке.
(Под песню «Если хочешь быть здоров» дети выходят из зала).

2