***«День здоровья»***

*(Развлечение для дошкольников на открытом воздухе)*

**Ведущий.**

Ребята сегодня мы с вами собрались на День здоровья.

Улыбкой светлой, дружным парадом

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем Дню здоровья: «Ура!»

**Дети:** «Ура! Ура! Ура!»

**Ведущий**. Ребята расскажите мне, что значит – «быть здоровым»?

*(Ответы детей)*

Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закалятся. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Давайте подвигаемся, а лучше потанцуем!

***Исполняется «Танец маленьких утят».***

**Ведущий.**

Ребята, в гости к нам спешит

Любимый доктор Айболит.

Друзей здоровья нам покажет,

О деле важном нам расскажет-

Как быть сильным и отважным!

**Айболит.**

Здравствуйте, дети и взрослые!

Я - тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Но к вам приехал не за тем,

Чтоб ставить градусники всем.

Тани, Вани, Коли, Вовы –

Здесь, надеюсь, все здоровы?

**Дети.** Здоровы!

**Айболит.** Зубы чистите всегда?

**Дети.** Да!

**Айболит.** А мочалка и вода с вами часто дружат?

**Дети.** Да!

**Айболит.** Знать хочу еще ответ: а неряхи есть тут?

**Дети.** Нет!

***Под мелодию песни «Чунга-чанга» выбегают микробы и исполняют песню.***

**Микробы (поют)**

Мы – микробы – весело живем.

Мы - микробы – песенку поем.

Мы – микробы – очень любим грязь.

Мы – микробы – ненавидим вас.

*Припев:*

Всех, кто любит умываться,

Сам умеет причесаться,

Руки мыть и чистить зубы, -

Мы не любим.

А нерях, грязнуль, лентяев,

Неумытых разгильдяев

Очень любим, очень любим

Очень любим.

**Ведущий.**

Микроб – ужасно вредное животное.

Коварное, а главное – щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет и спокойно там живет.

Залезет шалопай и где захочет, гуляет.

Он рад, что столько от него хлопот:

И насморк и чиханье. Вот!

**Микробы.**

Мы – хитрюги, ха-ха-ха!

Быть здоровым – чепуха!

Суйте грязный палец в ротик:

Как живете, как животик?

Ну, а голова болит?

Нас это веселит!

До чего же мы пригожи!

Мы – микробушки – хорошие!

**Ведущий.** Плохие, вредные!

**Микробы.** Да, мы самые прекрасные!

**Ведущий.** Заразные!

**Микробы.** Нас обижают! Бедные мы бедные!

**Ведущий.** Вы, микробы, страшно вредные!

**Микробы**. Ну, теперь мы от вас не отстанем!

**Ведущий.**

Что нам делать, как нам быть?

Кто нас сможет защитить?

**Айболит.**

Не волнуйтесь так, ребятки,

Отгадайте волшебные загадки,

И они в тот же час

Избавят от микробов вас.

**Айболит.**

* Костяная спинка,

Жесткая щетинка

С пастой мятной дружит,

Нам усердно служит.

*(зубная щетка)*

* Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

А зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

*(расческа)*

* Гладко, душисто.

Моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это такое?

*(мыло)*

* Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг?

Смоет грязь с лица и рук?

*(вода)*

**1 Микробы.** Здоровый образ жизни не для меня.

**2 Микроб**. Ой, умираю, погибаю я.

**Ведущий.** Мы сейчас ногами затопаем,

В ладоши захлопаем.

Лучше вы, микробы уходите,

Не встречайтесь на пути!

*Микробы убегают.*

**Ведущий.**

В круг, ребята, выходите,

Вместе с Айболитом попляшите!

***Исполняется любой веселый танец***

*Под медленную музыку входит Обжора.*

**Обжора.**

Я – Обжора Робин – Бобин,

Не могу пошевелиться*,*

Не умею я трудиться,

Тяжело мне и стоять,

Всегда хочется мне спать.

Только кушаю весь день.

Много кушать мне не лень.

**Айболит.**

Кушать много очень вредно –

Шоколад и мармелад.

Каждому из вас известно:

Для организма - это яд!

**Обжора.** А не есть я не могу.

**Айболит.**

Не волнуйся, помогу.

Голодовку отменяем,

Витамины принимаем.

**Обжора**. От таблеток сыт не будешь.

**Айболит.** Витамины находятся не в таблетках, а в продуктах питания, полезных для здоровья.

*Выходят дети, на голове у них шапочки овощей*

**Морковь.**

Я – морковка сладкая,

Выросла на грядке я,

Я листву на солнце грела,

Покраснела и созрела.

Кто морковные пьет соки,

У того румяны щеки!

**Капуста.**

Я – капуста белая,

Вкусная и спелая.

Я дождями умывалась,

В триста платьев одевалась.

Вот какая я капуста –

Все листочки сидят густо!

**Свекла.**

Я – свекла краснощекая,

Я овощ не простой.

Малыш дружи со мной –

И вырастишь большой.

Без свеклы борщ не сваришь,

Не выйдет винегрет.

Полезный я товарищ,

Меня полезней нет.

**Репа.**

У меня красив наряд,

Каждый видеть меня рад.

Я круглая и гладкая,

Я вкусная и сладкая.

Кто здоровым хочет быть,

Должен репку полюбить.

**Земляника.**

Видеть всех я очень рада,

Земляника я, ребята.

На пригорке я сидела

И на солнышке созрела.

Витаминами богата

И на вкус я так сладка.

Любят все меня ребята,

Любят даже медвежата,

Вы запомните меня:

Я – лесная ягодка!

**Орех.**

Всем давно известно, что орехи

Вкусны и полезны.

Кушай их с утра до темноты.

Будешь очень зорким ты.

**Ведущий.** Видишь, Робин – Бобин, сколько полезных продуктов назвали ребята. Пища, в которой есть витамины, называется здоровой. Это значит, что перечисленные витамины не вредят нашему здоровью, а наоборот, его укрепляют. Но кроме здоровой пищи тебе нужно знать еще об одном: «Чтоб с болезнями не знаться, надо спортом заниматься».

**1 ребенок.**

Не боимся мы простуды,

Нам и насморк нипочем,

Потому что все мы дружим

Со скакалкой и мячом!

**2 ребенок.**

Нам лениться – не годиться.

Будем помнить мы всегда:

Для здоровья пригодиться

Солнце, воздух и вода.

Помните, ребятки,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

**Ведущий.**

Делу - время, час – забаве.

Команда первая – направо.

Тут – вторая становись!

***Проводятся спортивные соревнования:***

***«Передай мяч»*** *(дети передают мяч между ног и обратно - над головой).*

***«Мачеха и Золушка»*** *(В каждой команде первый ребенок – «Мачеха», второй игрок – «Золушка». «Мачеха» берет корзинку с кубиками, бежит до ориентира, высыпает кубики, возвращается к команде и передает корзину «Золушке». «Золушка» бежит до ориентира, собирает кубики и возвращается к команде).*

***«Баба – Яга в тылу врага»*** *(ребенок садиться верхом на метлу и бежит до ориентира, обегает его и возвращается к команде, передает метлу следующему игроку).*

***«Трудолюбивый муравей»*** *(первый участник команды берет гимнастическую палку, бежит до ориентира, обегает его, возвращается к команде и за палку цепляется следующий игрок. К концу игры за нее должны держаться все члены команды).*

***«Сквозь игольное ушко»*** *(участник бежит, , добегает до ориентира, продевает через себя обруч возвращается обратно и передает эстафету.*

**Ведущий.**

Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровыми стали.

Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

**Айболит.**

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот и весь секрет!

**Ведущий.**

Праздник завершать пора –

Крикнем празднику: «Ура!»