**Сценарий спортивного праздника День здоровья.**

**«Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим»**

**Ведущий 1:**
Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».
 Ребята как вы думаете, как стать здоровым?
*(Ответы детей)*
**Ведущий 2:** чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, и закаляться.
Приучай себя к порядку,
Делай по утрам зарядку.
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
У нас все по порядку!
Ну-ка, стройся на зарядку!
Зарядка под музыку.

(Весёлая зарядка под музыку!)\_

*№1 Разминка Капитан краб «Делай так»*
**Ведущий 1:**Ребята, сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках цветка здоровья Цветика-Семицветика ». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас сил, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием *«Здоровье».*
Ребята у нас был Цветик-Семицветик , на лепестках которого написаны главные составляющие нашего здоровья, а лепестки все разлетелись в разных направлениях, нам нужно собрать все эти лепестки, чтобы получился«Цветок Здоровья*»*
- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня мы приглашаем вас на поиски здоровья. Чтобы собрать все лепестки нужно поучаствовать в играх и эстафетах, которые мы для вас приготовили.

**Первый лепесток** вы получаете за зарядку.

***1.Станция «Закаливание»***
**Ведущий 2**: Кто из вас ребята знает.
Что закалке помогает,
И полезно нам всегда?
*(Ответ детей)*
Солнце, воздух и вода!
Наши лучшие друзья
Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?
*(ответы детей)*
Для того, чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны, и обливаться холодной водой.
**эстафета «Собери солнышко» ( две команды по 6чел.)**

2 команды детей. У детей в колонне в руке по лучику. По сигналу берете лучик, садитесь на скейтборд, доезжаете до цели, кладете лучик на пол около солнышка. Берете скейтборд в руки и возвращаетесь назад. Передаете эстафету другому участнику.

**Ведущий 1:**Ребята, какие вы молодцы, от солнышка и в нашем зале стало тепло и светло, **поэтому получаете лепесток**.

***2.Станция «Режим дня»***
Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Режим дня»
Сейчас мы посмотрим, как вы хорошо знаете режимные моменты, что и когда нужно делать.
эстафета «режим дня» детям выдаются карточки с режимными моментами, нужно их собрать в правильной последовательности на мольберте допрыгав до него в мешке.
**Ведущий 1:** Молодцы, ребята, **очередной лепесток** вы получаете и отправляемся дальше.
 **Ведущий 2:**Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Гигиена». Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам загадки:

***3.Станция «Гигиена»***
1. По утрам и вечерам
Чистит - чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает *(зубная щетка)*.

2. Длинная дорожка,
Два вышитых конца,
Мягкая и чистая
После купания осушит меня *(полотенце)*

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,
Бывает душистым иль не пахнет совсем,
Разного цвета, размера и формы любой,
Но скользким бывает только с водой! *(мыло)*
4. Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила. *(расческа)*

5. Мыло и подружка
Помоют Андрюшку.
Подружка по спине плясала,
Спинка розовой стала. *(мочалка)*

 Эстафета. «Предметы гигиены»

На противоположной стороне – 1 корзина с различными предметами, в том числе предметы гигиены (полотенце, щетка, зубная паста, бумажные салфетки, мыло и игрушки) Участники идут по кочкам, выбирают нужный предмет, и возвращаются бегом в свою команду, кладут в корзину
 Какие вы молодцы, вот вам еще **один лепесток здоровья**.
**Ведущий 1:** Ребята мы продолжаем наш путь и отправляемся на следующую станцию. Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.
*(Ответы детей)*
Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?

***4.Станция «Правильное питание»***
 Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? Ответы детей.

А называется она **«Магазин»** Участвуют две команды по 5 человек.

Перед вами в магазине находятся полезные и вредные продукты. Вы берете один полезный продукт, проходите по мостику и прикрепляете его на пакет *( на мольберте нарисован пакет)*

**Ведущая 2:** Ребята сейчас мы с вами закрепим ваши знания о полезных и вредных продуктах.

**Игра «Полезные и вредные продукты»**
Дети встают в круг, ведущий дает им капусту дети передают по кругу под музыку, как только музыка останавливается, ребёнок у которого в руках капуста называет полезный или вредный продукт.

**Ведущий 1:** Молодцы ребята, вот вам **следующий лепесток**. И мы отправляемся дальше.
Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.
А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?

***5.Станция « Витаминная»***
 Ребята, вы пришли на комбинированную станцию спорта и витаминов. Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья.

Чтоб оставаться здоровым, красивым

Нужно кушать витамины.

**Эстафета «Собери морковь»**

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок берет ведерко, подлезает под дугой, перепрыгивает через два бруска. Берет с грядки овощ, кладет в ведерко. Возвращается бегом, кладет овощ в корзинку. Побеждает команда которая соберет большее количество овощей.

Команды получают **очередной лепесток.**

**Ведущий 2:**

**6.Физкультурная станция.**Вы пришли на станцию физкультурная. От вас требуется исполнение танца с повторением, чтобы получить последний лепесток. Исполнение танца под музыку. Ребята получают итоговый лепесток.

Команды получают **очередной лепесток.**

**Ведущий 1:** Наше «Путешествие в страну Здоровья» завершилось. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?
*(ответы детей)*
Ребята, мы нашли с вами все части цветка здоровья. Давайте соберем цветок и вспомним из каких составляющих частей состоит цветок здоровья Цветик-семицветик *(зарядка, закаливание, соблюдение режима дня, соблюдение гигиены, правильное питание ,витамины, занятия физкультурой)*. Давайте тогда вместе соберем наш цветок. *(Дети собирают цветок здоровья)*.
 Ребята, вам понравилось наше приключение? Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка здоровья Цветика-семицветика и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом. Соблюдайте режим дня, занимайтесь физкультурой и будьте здоровы! До свидания! **Угощение яблоки.**