**Сценарий физкультурного досуга "День здоровья" для детей 5-7 лет**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни
**Задачи:**
\*приобщать к занятиям физкультурой и спортом;
\*развивать морально – волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом, оказание взаимопомощи, поддержки в группе в решении основных задач в достижении общей цели;
\*воспитывать у детей положительных эмоций от мероприятия.
**Предварительная работа:**
\*беседы о здоровье, спорте, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
\*просмотр спортивных передач дома вместе с родителями;
\*рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о видах спорта, спортсменах;
\*рисование на данную тему.
**Оборудование:**
\*фонотека для игр и эстафет;
\*плоские кольца – 2 шт.;
\*мягкие игрушки – 14 шт.;
\*воздушные шарики – 2 шт.;
\*палочки – 4 шт.;
\*большая конфета – 2 шт.;
\*большая игла – 2 шт.;
\*обруч – 6 шт.;
\*маленькие мячи – по количеству детей;
\*султанчики и флажки - по количеству детей;
\*витамины - по количеству детей.
*Под спортивный марш дети колонной заходят в зал (в руках у них султанчики и флажки), делают круг почета и выстраиваются друг напротив друга.*

***Ведущий:*** Нынче праздник, важный день,
Встретить нам его не лень.
Здоровья день, день красоты,
Его все любят – я и ты.
И все вокруг твердят всегда:
«Здоровым быть – вот это да!»
Это один из самых замечательных праздников, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом.
Игра «Давайте поздороваемся» Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, носом.

***Ведущий:*** Замечательно! К нам на праздник мы пригласили доктора, который проведет осмотр участников перед соревнованиями. А вот и он. Встречайте его бурными аплодисментами.
*Дети садятся. Под музыку в зал заходит доктор.*
***Доктор:*** Здравствуйте! Меня зовут доктор Витаминкин
***Ведущий:***Как вы добрались?
***Доктор:*** Я еле-еле успел к вам на праздник.
По полям, по лесам, по лугам я бежал,
И два слова только шептал:
«Детский сад, детский сад, детский сад!»
***Ведущий:*** Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.
***Доктор:***Я с удовольствием осмотрю ваших детей.
Проводит осмотр детей.

***Доктор:*** У вас ангина? Скарлатина? Холерина? Аппендицит? Малярия и бронхит? Какие вы здоровые дети! Очень я доволен осмотром! Можно начинать соревнования! А чтобы вы были такими же здоровыми и крепкими: занимайтесь спортом и принимайте витамины, ну а я спешу к другим детям. До свидания!
 *Появляется Простуда, на нем теплый шарф. Он делает вид, что болеет: чихает и кашляет.*
***Ведущий:*** Ребята, кто к нам пришел?
***Простуда:*** Вы меня не узнали?
Люблю когда на улице слякоть, ветер, дождь.

Я очень люблю есть мороженое,

Ни когда не мою руки
Я всех заражаю кашлем и насморком,

И люблю когда все чихают
О, если б вы знали как мне это нравиться!

И зовут меня Простуда.
***Ведущий:***Да, Простуда, плохи твои дела. Ты, наверное, не любишь заниматься спортом и не делаешь по утрам зарядку.
***Простуда:***А что такое – зарядка?
***Ведущий:*** Ты разве не знаешь? Дети, давайте покажем Простуде, как мы каждое утро делаем зарядку. Пусть она поучится у нас.
*Под веселую, ритмичную музыку все дети выполняют общеразвивающие упражнения с малыми мячами, Простуда повторяет за ними.*
***Простуда:*** Нет мне не понравилось делать зарядку. Я люблю лежать на диване, и ни чего не делать.

***Ведущий:*** Оставайся с нами, ***Простуда***. Мы покажем тебе, как мы любим заниматься физкультурой и спортом.
*Простуда убегает..*
Эстафеты:
***1. «Угости конфеткой»*** Эстафета с большими конфетами, перепрыгивать через препятствия.

***2. «Помощники»*** Сидя, ногами вперед, руки за спиной, доползти до игрушек, взять одну и бегом вернуться назад.

***3. «Принеси мяч»*** В руках держат мяч. Добежать до ориентира и вернуться назад.

***4. «Портные»*** С большой «иглой» «змейкой» пролезть через обручи и бегом вернуться назад.

Игра «Виды спорта» Ведущий называет вид спорта, дети показывают движения.
Видов спорта много есть,
Даже всех не перечесть.
Будем мы сейчас играть,
Виды спорта называть.

***Входит тетушка Агафья:*** Здравствуйте ребята, Вы меня узнали?

***Ведущий:*** ребята, это тетушка Агафья – хозяйка «Зеленой аптеки».

***Агафья:*** ребята, а вы болеть любите?

А чтоб Вы не болели сделаем массаж «Неболейка»

***Массаж биологически активных точек «Неболейка»***
(для профилактики простудных заболеваний)
Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело. (Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать. (Указательными пальцами растирают крылья носа.)
Лоб мы тоже разотрем
Ладошки держим козырьком. (Прикладывают ко лбу ладошки козырьком и растирают его движениями в стороны одновременно.)
«Вилку» пальчиками делай,
Массируй уши, ты умело. (Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки впереди и за ушами.
Знаем, знаем – да – да – да
Нам простуда не страшна. (Потирают ладони друг о друга.)
**МЯТA** (дети читают стихи)

Это – мятa Нa зaпaх приятнa,

С ней чaй попьешь - Спокойно зaснешь.

**ОДУВAНЧИК**

Одувaнчик, одувaнчик, золотистый сaрaфaнчик.

Он везде произрaстaе, его дети дaже знaют.

Aппетит он улучшaет и при кaшле помогaет.

Лучший при ожогaх лекaрь, одувaнчик, кaк aптекa!

**КAЛЕНДУЛA**

Семенa кaк ноготки,

Желто-крaсные цветки

От горлa помогaют

Кто же их не знaет.

**РОМAШКA**

Когдa моё горлышко болит

Ромaшкa поможет, онa исцелит

Я ею горлышко пополощу

И стaнет все в порядке.

***Зaгaдки.***

Нa зеленой круглой ножке

Вырос шaрик у дорожки.

Ветерок вдруг прошуршaл

И рaзвеял этот шaр.

Что это? (Одувaнчик)

Рaстет зеленою стеной,

Ее обходят стороной,

Колючaя и злaя дивa.

A кaк зовут трaву? (Крaпивa)

Семенa кaк ноготки,

Желто-крaсные цветки.

От горлa помогaют,

Кто же их не знaет. (Кaлендулa)

***Агафья:*** Я пришла к Вам не с пустыми руками, принесла Вам чай из ромашки и мелиссы, а к чаю сушки.

***Ведущий:***На этом наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом и будьте здоровы!
***Дети хором:*** Мы со спортом крепко дружим,
Спорт для всех нас, очень нужен,
Спорт – здоровье, спорт – игра.
Скажем спорту мы - УРА!
*Под любой спортивный марш дети уходят из зала.*