**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №33 г. Белгорода**

**Сценарий Дня здоровья**

**«Путешествие по станциям здоровья »**

**инструктор по физической культуре**

**Рашина Н.В.**

 **Цель:** Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

* Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* Развивать ловкость, координацию, быстроту;
* Воспитывать морально – волевые психофизические качества, чувство ответственности за свое здоровье;
* Вызывать желание заниматься физкультурой и закаливанием, выполнять правила гигиены.

**Оборудование:** Станции - 6 шт., гимнастические палки , 2 обруча, 2 мяча, 4 стула, стойки – 6 шт, набор «Овощи», «Фрукты», 2 кастрюли, 2 ведра , мелки

**Ход праздника:**

**Ведущий.**Здравствуйте, [ребята](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%3A%2F%2F50ds.ru%2Fvospitatel%2F1420-zanyatie-po-plavaniyu-lyagushata--druzhnye-rebyata.html%26sa%3DD%26usg%3DAFQjCNG98tNNGWnWOAktBYau58SQgldWBQ)!

 [Ребята](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%3A%2F%2F50ds.ru%2Fvospitatel%2F1420-zanyatie-po-plavaniyu-lyagushata--druzhnye-rebyata.html%26sa%3DD%26usg%3DAFQjCNG98tNNGWnWOAktBYau58SQgldWBQ), если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:**Мы желаем ему здоровья!

**Ведущий.**А что такое здоровье?

**Ответы детей:** Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

**Ведущий.**Сегодня я хочу пригласить в путешествие по стране здоровья. Вы согласны?

**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.
Только вы ответьте мне:
Путь к загадочной стране.
Где живёт здоровье ваше.
Все ли знают?
Дружно скажем…

**Дети отвечают:** «Да!»

**Ведущий.**Тогда отправляемся в путь. Дети одеваются и выходят на улицу

*Останавливаются возле импровизированной станции. Ведущий громко объявляет название станции.*

**Ведущий. *Станция «Зарядкино».*** Чтобы быть здоровым с чего надо начинать свой день.

**Дети:** С зарядки!

**Ведущий.**

Утром рано спозаранку
Выходите на полянку.
Расправляйте дружно спинку.
Будем делать мы разминку:
Утром рано мы проснулись.
Потянулись, улыбнулись.
Всем давно вставать пора.
На зарядку детвора.

*Дети делают зарядку под муз. «*Раз, два, три, ну-ка повтори»*»*(зарядку проводит инструктор)

**Ведущий.**Едем дальше!

*Дети паровозиком едут дальше.*

**Ведущий.**Станция «Чистюлькино».

*За дверью слышится громкий плач.*

**Ведущий.**Что случилось?

*Входит взлохмаченный Незнайка с грязными пятнами на лице и руках. Рубашка застёгнута, как попало.*

**Незнайка:**

Одеяло убежало.
Улетела простыня.
И подушка как лягушка.
Ускакала от меня.
Я за свечку, свечка в печку!
Я за книжку, та бежать
И вприпрыжку под кровать.
Я хочу напиться чаю.
К самовару подбегаю.
Но пузатый от меня
Убежал, как от огня.

**Ведущий.**

Незнайка только носик мочит.
Умываться он не хочет.
Как, ребята, называется
Тот, кто плохо умывается?

**Ответы детей:**Грязнуля, неряха и т.д.

*Выходит доктор Микстуркин*

**Микстуркин:**

За вашими детьми слежу -
Уж который год.
Откровенно вам скажу:
Славный вы народ!
Никогда у вас ребята -
Не едят не мытых ягод.
Чистят зубы, моют уши.
А теперь хочу послушать?
Как они научились этому.

*Дети рассказывают стихотворение хором*

Сам я встал сегодня рано,
Чистить зубы сам пошёл,
Сам умылся из под крана,
И расчёску сам нашёл,
Перед зеркалом стою,
Сам себя не узнаю,
Неужели это я!
Посмотрите на меня.

*Незнайка берёт за рукав одного из детей и говорит:*

**Незнайка:**

Лучше ты меня послушай.
Я живу и бед не знаю:
Мыло в глаз не попадает.
Щётка дёсны не дерёт,
Губка мокрая не трёт.
Огурцы, Морковь не мою,
Хочешь друг, пойдём со мною.

*Микстуркин вырывает мальчика из рук Незнайки. Выскакивают вредные микробы и не найдя другой добычи набрасываются на Незнайку. Незнайка плачет и протягивает к ребятам руки. Микстуркин спасает его.*

**Микстуркин:**

Нам тебя, Незнайка, жалко.
Дарим мыло и мочалку.
Дарим щётку мы зубную
И зубную пасту.

*Незнайка берёт подарки. Вредные микробы, увидев мыло в ужасе убегают.*

**Микстуркин:**А теперь детей послушай, зачем нам мыло и мочалка. Зубная щётка и зубная паста. И кто такие микробы.

**Дети:**

1. Мыло бывает
Разным-преразным:
Синим,
Зелёным,
Оранжевым,
Красным…,
Но не пойму:
Отчего же,
Всегда
Чёрной – пречёрной
Бывает
Вода?

2. Утром нужно непременно,
Чистить зубы ежедневно,
Чтоб они здоровы были,
А улыбка – лучшей в мире.
Щётку с пастой мы берём,
Смело в душ с собой несём,
И теперь нам ни по чём –

Стоматолога приём.

3. В глубоком черном подземелье
Микробы страшные живут,
И терпеливо, днём и ночью,
Они детей не мытых ждут.
С немытых рук полезет в рот
Противный маленький микроб.
Полезет тихо, как шпион,
И натворит такого он!

4. Микробов не надо, бояться!
Надо сопротивляться!
Ведь это страшная сила
Боится простого мыла.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!

5. Всё равно, какой водою.
Кипячёной, ключевой,
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой.
Дорогой ты наш Незнайка
Очень, очень я прошу:
Мойся чище, мойся чаще!
Я грязнуль  не выношу.

6. А зеркало чудесное,
Такое интересное!
Оно всё отражает:
Грязнулю сразу замечает
Чистюля выглядит прекрасно
И зеркало сияет ясно.

7.Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок.
Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться.

**Микстуркин:**Ребята**,**а вы знаете, какие ещё нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом.

*(Ответы детей)*

**Микстуркин:**Это мы сейчас проверим.

 ***Эстафета «Перенеси предметы гигиены»****Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.*

**Микстуркин:**Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедился в том, что вы все знаете правила гигиены.

**Ведущий:** А сейчас ребята мы продолжим свой путь на  ***станцию «Крепышкино».***

**Незнайка:** Возьмите и меня с собой.

*Дети едут дальше*

**Незнайка:**Что-то холодно мне стало в вашем поезде. Где мой тулупчик? *(Кашляет и чихает)*

**Микстуркин:**

Говорил ему зимой:
Закалялся бы со мной!
Утром бег и душ бодрящий.
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать.
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Нас во век не одолеет…
Не послушался, болеет…

**Незнайка:**

Поздно понял братцы я.
Как полезно закаляться.
Кончу кашлять и чихать.
Стану душ я принимать.

**Микстуркин:**

Погоди ты, ой-ё-ёй!
Крепким стать нельзя мгновенно.
Закаляйся постепенно!

**Дети:**

Чтоб здоровым, крепким быть.
Будем мы с водой дружить.

***Эстафета «Кто быстрее принесёт воды для закаливания»***

*По одному ребёнку с каждой команды. Бегут с ведром к тазику зачерпывают воду, возвращаются к своей команде, выливают воду в свой таз, передают ведро следующему игроку.*

*(Дети отправляются дальше.)*

***Эстафета «Передай витаминку»****Передача мяча в шеренге -  из рук в руки, в колонне из – за головы, из положения наклонившись -  снизу.*

**Ведущий. *Станция «Солнечная».***

**Микстуркин:**

Кто из вас ребята знает.
Что закалке помогает,
И полезно нам всегда?

**Дети:**Солнце, воздух и вода!

**Незнайка:**

Нас осень гулять зовёт
Солнышко давно нас ждёт!

***Эстафета***« Собери солнышко» Дети делятся на команды и строятся в колонну друг за другом. У каждого участника в руке гимнастическая палка. По сигналу участник бежит к обручу и кладет «лучик» рядом с обручем по кругу, передает эстафету. В конце эстафеты у каждой команды должно получится солнышко с лучиками.

**Дети:**

Чтоб здоровым, крепким быть
Будем с солнышком дружить.

*(Дети отправляются дальше.)*

**Ведущий**: ***Станция «Воздушная»***

*(Дети встают в круг.)*

**Микстуркин:**

Будем силы укреплять.
Лёгкие тренировать.
Чтобы горло не болело
Дышим, как собачки смело.

*Дыхательное упражнение «Собачки».*

Нам ребята воздух нужен
Мы вздохнули все поглубже,
Задержали мы дыханье.
Не спешите, все вниманье!

*Упражнение на задержку дыхания «Замри»*

**Дети:**

Чтоб здоровым, крепким быть,
Будем с воздухом дружить.

**Ведущий. *Станция «Витаминная».***

**Микстуркин:** Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать побольше, чтобы быть здоровыми.

**Незнайка:** Конечно, знаем! Конфеты, газировку, шоколадки, жвачки. Чего тут знать-то. *(Ответы детей)*

*Микстуркин загадывает загадки. Незнайка пытается отгадать.*

Расту в земле на грядке я.
Красная, длинная, сладкая. *(Морковь)*

Уродилась я на славу.
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня в них ищи. *(Капуста)*

Заставил плакать всех вокруг
Хоть он и не драчун, а … *(Лук)*

Маленький горький – луку брат.*(Чеснок)*

Круглое румяное.
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.*(Яблоко)*

***Конкурс «Варим борщ и компот».***

*Из каждой команды выбираются по два ребёнка. Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты).*
*Побеждает  команда,  быстро справившаяся со своим заданием и без ошибок.*

**Микстуркин:**

Очень рад за вас сегодня,
И совет такой вам дам –
Занимайтесь физкультурой,
По утрам и вечерам!
А за праздник наш весёлый
Я вас всех благодарю.
Свой подарок витаминный,
На здоровье всем дарю.