**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.