**Сценарий спортивного развлечения «День здоровья»**

**Цель:** Создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

**Задачи:**

• Образовательные: активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

• Развивающие: развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

• Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

**Ход развлечения:**

**Ведущий**: Сегодня 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!»

-День здоровья – это праздник, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. И мы сегодня тоже покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Но для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом. Кто знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»?

**Игра "Здравствуй"**

Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, руками, объятиями.

**Ведущая:**Всем известно, всем понятно. Что здоровым быть приятно. Только надо знать. Как здоровым стать. Как вы думаете, как здоровым стать и как сохранить своё здоровье?

-Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи.

**Ведущая:** Ребята, а вы знаете пословицы и поговорки про здоровье? Сейчас проверим.

1. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

2. В здоровом теле – здоровый дух!

3. Чистота – залог здоровья.

4. Если хочешь быть здоровым – закаляйся.

5. Когда я ем, я глух и нем.

6. Приучай себя к порядку, делай по утрам зарядку.

**Разминка «Веселая зарядка»**

**Ведущая:**Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно правильно питаться? Может быть, вы даже знаете какая еда полезная, а какая – вредная? Сейчас я проверю, если еда полезная – отвечайте «Да», если не полезная еда – отвечайте «Нет».

**Игра «Да и Нет»**

* Каша – вкусная еда это нам полезно? (Да)
* Лук зеленый иногда нам полезен дети? (Да)
* В луже грязная вода нам полезна иногда? (Нет)
* Щи – отличная еда это нам полезно? (Да)
* Мухоморный суп всегда – это нам полезно? (Нет)
* Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (Да)
* Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (Нет)
* Овощей растет гряда. Овощи полезны? (Да)
* Сок, компотик иногда нам полезны, дети? (Да)
* Съесть мешок большой конфет это нам полезно, дети? (Нет)
* Лишь полезная еда на столе у нас всегда! (Да)
* А раз полезная еда – Будем мы здоровы? (Да)

**Ведущий**: Молодцы, ребята, вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать полезную пищу, особенно овощи и фрукты. А теперь давайте поиграем!

**Эстафета «Передай мяч»**

Дети по очереди передают друг другу мяч из рук в руки. Далее передают мяч над головой. Затем между ног.

**Ведущий**: Ребята, скажите, а вы умываетесь только утром, один раз в день? А когда еще нужно мыть руки? Правильно, ведь чистота – залог здоровья. А кто лучшие помощники чистоты? Попробуйте отгадать загадки.

**Загадки:**

* После бани помогаю промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое, чистое и новое. (Полотенце)

* Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло)

* Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков и у медведей. (Расческа)

* Волосистою головкой в рот она влезает ловко

И считает зубы нам по утрам и вечерам. (Зубная щетка)

* Чтобы волосы блестели и красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой, мною их скорей помой (Шампунь).

**Ведущий**: Молодцы, все загадки отгадали. Ребята, а вы слышали такое выражение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие…?» Правильно, друзья! Они помогают нам быть здоровыми: вода смывает микробы, свежий воздух сдувает все вирусы, а солнце дарит нам витамин Д, который помогает кальцию попадать в наши косточки и зубы и делать их крепкими.

**Игра «Солнце, воздух и вода»**

На слово «воздух», дети ходят под музыку, на слово «солнце» останавливаются, руки вверх, на слово «вода» - выполняют движения пловца.

**Общий танец «Двигайся – замри»**

**Ведущий**: Наш спортивный праздник подошёл к концу. Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда. Гуляйте на свежем воздухе. Зимой и летом физкультурой занимайтесь! Ведь быть здоровым – это так здорово!!! Физкульт-ура!