Праздник для детей старшего дошкольного возраста

**«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

**Цель:**познакомить детей с правилами ЗОЖ, побуждать детей соблюдать их в жизни.

Ход мероприятия:

**1 - Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровья Ура! Ура! Ура!

**2- Ведущий.** Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья —

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать —

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**1-Ведущий**.У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них - тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Ведь полезная еда,

Витаминами полна!

**2- Ведущий**.На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**1- Ведущий**. Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

 Кто скажет, что значит «быть здоровым? ». (ответы детей) Да, вы правы - это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Движение-это здоровье!

Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать!

**Проводится танец- игра « Эй. Лежебоки!»**

*Выходит Нехочуха, встаёт лицом к ребятам, лениво зевает и жуёт жвачку.*

**1- Ведущий:** Что за странный гость у нас? Скажите, кто вы?

**Нехочуха:** Не хочу!

**2- Ведущий:** Как к вам обращаться? Назовите хотя бы имя своё!

**Нехочуха:** Не хочу!

**1- Ведущий:** Садитесь на стул!

**Нехочуха:** Не хочу!

**1 - Ведущий:** Почему вы говорите одно и то же, что других слов не знаете?

**Нехочуха:** Я- Нехочуха! Поэтому я ничего не хочу делать…

**2- Ведущий:** Как же так! Что и даже зарядку не делаешь и не умываешься и не причесываешься и спортом не занимаешься?

**Нехочуха:** Не хочу-у-у! Вот еще напрягаться…

**1- Ведущий:** Но так ведь все может кончиться печально для тебя! Ребята, скажите Нехочухе, что же с ней будет, если она не будет за собой ухаживать? *(Дети высказывают предположения: грязная, больная, слабая, неграмотная)*

***Нехочуха встревоженно:*** Что, правда, меня это ждет?

**Ведущий и дети:** Конечно!

**Нехочуха:** Ой, я не хочу быть такой! Ребята, помогите мне, пожалуйста!

**2-Ведущий:** Конечно, поможем! Послушай сначала советы, которые приготовили ребята.

**1Реб.** - Мальчики и девочки слушайте советы

Чтобы быть здоровым и зимой и летом.

**2Реб.** - Руки мой перед едой, и не надо хмуриться, поиграв на улице

Вымой руки с мылом, чтобы быть красивым.

**3Реб.** - Любишь с кошкой поиграть, подойди ее погладь,

но прошу не позабыть, руки сразу надо мыть.

**4реб.** - Ты кашу всю скушал – тарелку помой, а то там микробы целой горой

усядутся дружно и будут болтать «Как хорошо нам ребят заражать».

**5реб.** - Чьи это крылышки быстро мелькают? Мухи по комнате вашей летают,

На мусорной куче они побывали, микробов на лапки свои нацепляли

Потом, прилетая садятся на хлеб, чтоб заразился скорей человек.

Животных ребята вы охраняйте, но этих злодеек в дом не пускайте!

**1-Ведущ.** А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицу:

1. Здоровье в порядке -… спасибо зарядке.

2. Если хочешь быть здоров -…. закаляйся!

3. Чистота - … .залог здоровья!

4. В здоровом теле…. здоровый дух!

5. Сон-… .лучшее лекарство!

**1-Ведущий:** Полезные советы, Нехочуха?

**Нехочуха:** Да, спасибо, они мне пригодятся!

**2- Ведущий:** А еще, чтобы быть в отличной форме нужно много двигаться: бегать, прыгать, играть в мяч, плавать, ездить на велосипеде, играть в подвижные игры, ведь движение-это здоровье! И сердечко наше за это нам скажет спасибо! Давайте, дети, научим Нехочуху вести подвижный образ жизни! Поиграем в эстафеты! (*Нехочуха вместе с детьми играет)*

**1 эстафета «С конфетой»**

**1- Ведущий:** *Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета!*

*Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем,*

*А затем назад бегом, ее команде мы вернем!*

**2 эстафета «Передай мяч»**

*Каждая команда строится в колонну друг за другом и передает мяч над головой или прокатывает по полу между ног.*

**2- Ведушая.** Мы немного отдохнём и поотгадываем загадки.

**1**. Ускользает, как живое, **2** Лег в карман и караулю

 Очень юркое такое, Реву, плаксу и грязнулю.

 Белой пеной пенится, Им утру потоки слез,

 Руки мыть не ленится. Не забуду и про нос.

 (Мыло) (Носовой платок)

**3** Без нее мы никуда: **4** Дождик теплый и густой,

 Ни туда и ни сюда. Этот дождик не простой.

 Всем для жизни нам нужна Он без туч, без облаков,

 Очень чистая… (вода) Целый день идти готов. (душ)

**5.** По утрам и вечерам  **6.**Хожу-брожу не по лесам,

 Чисто чистит зубы нам. А по усам и волосам.

 А днем отдыхает- И зубы у меня длинней,

 В стаканчике скучает. Чем у волков и медведей.

 (зубная щетка) (расческа)

**3 эстафета «Мачеха и Золушка»**

*В каждой команде первый ребенок – Мачеха, берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается и передает корзину следующему игроку – Золушке. Он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде.*

**4 эстафета «Сквозь игольное ушко»**

*Участник бежит, продевает себя через обруч, добегает до ориентира, обегает его, возвращается обратно и продевает снова через себя обруч, добегает до команды и передает эстафету.*

**1 - Ведущий:** Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали.

**Нехочуха:** И я себя намного лучше чувствую, уже не хочу говорить не хочу, а хочу говорить хочу! Хочу быть здоровой, сильной, быстрой, веселой!

**2- Ведущий:** А ещё наши дети знают много рецептов сохранения здоровья. Сейчас они об этом расскажут.

**1-й реб.** - Во дворе играл в песок,

Рядом ямку рыл щенок.

Дома нужно очень быстро

Вымыть руки чисто-чисто!

**2-й реб**. - Хороша морковка с грядки:

И сочна, и ароматна!

Вымой прежде корнеплод

Чем отправить его в рот!

**3-й реб**. - Часто врач спешит на помощь,

Где едят немытым овощ

Там живот болит, озноб

А всему виной - микроб.

**4-й реб**. - Он малюткой невидимкой

Ждёт на ягодах в корзинке:

Вдруг малыш в один присест

Горсть немытых ягод съест?

**5-й реб**. - Лето- время закаляться

Загорать, в реке купаться,

Но, в веселье развлечений

Не забудь о гигиене!

**Нехочуха:** Ну, ребята, огромное вам спасибо! Вы из меня другого человека сделали! Не хочу, чтобы меня Нехочуха звали! Зовите меня теперь Аня. Мне пора с вами прощаться, хочу скорее пойти спортом заняться! До свидания!

**Ведущий и дети**: До свидания, Аня!

**1- Ведущий:** - Ну, вот, мои дорогие - мы с вами поиграли, потанцевали, правила повторили- теперь я за вас спокойна. Каждый твердо должен знать-

Здоровье нужно сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

**2 – Ведущий**.И тогда все люди в мире

Будут долго-долго жить.

И запомните- здоровье

В магазине не купить!

**1- Ведущий.** Ну вот и закончился наш праздник здоровья! Мы сегодня молодцы, очень важное и полезное дело сделали, заодно и повеселились! До свидания!