День здоровья ***«Государство Неболейка»***

(Музыкально – спортивный праздник)

**Цель**: создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей, развития умения использовать эти знания для своего оздоровления.

**Задачи:**

- развивать двигательные навыки;

- учить выполнять физические упражнения слаженно, дружно;

- формировать ценностные ориентации здорового образа жизни

**Оборудование:** 2 стойки,10 колечек,обручи,2 мяча, овощи и фрукты (муляжи), 2 ложки, 2 шарика, бочонок с заморочками.

**Ход праздника**

Дети заходят в зал, садятся на стульчики.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы отмечаем «День здоровья». Быть здоровым – это значит никогда и ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее – улучшать. Надо стараться не болеть с самого детства. Человек может прожить сто лет и даже больше, если будет заниматься физкультурой и спортом. Надо закаляться, делать зарядку, чтобы не болеть. Ребята мы с вами пришли в государство «Неболейка».

***Звучит музыка, появляется царица Здоровье.***

**Царица:** Добро пожаловать, друзья,

В государство «Неболейка»!

А хозяйка в нём – я.

Царица Здоровье.

Коль в пределах вы страны,

Мои правила знать должны!

**Устав страны «Неболейка».**

1. Чтоб с болезнями расстаться,

Спортом надо увлекаться.

1. Утром раньше подниматься

И зарядкой заниматься.

1. Непогоды не бояться,

Водой холодной обливаться.

1. Дружбу солнышком водить,

На дворе побольше быть.

1. Холод, ветер иль мороз –

В воротник не прячь свой нос.

1. Фрукты, овощи любить

С ними в дружбе надо жить.

1. И еще должны вы знать:

Никогда не унывать, веселиться и смеяться,

Бегать, прыгать, закаляться.

**Царица:** В моей стране много докторов.

- Доктор Свежий воздух – он приглашает нас всегда погулять на улице и подышать свежим воздухом.

- Доктор Вода – без него засохли бы деревья, кусты, цветы.

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

- Доктор Физкультура.

- Доктор Здоровая пища.

- Доктор Отдых и Доктор Любовь.

Будем дружить с ними? И они обязательно помогут нам быть здоровыми.

**Ведущий:** Царица Здоровье, каждый день наши ребята закаляются, делают зарядку. И сегодня они хотят поиграть и посоревноваться в твоём царстве.

**Царица:** Хорошо, я очень рада с вами поиграть.

**Ведущий**: Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, я предлагаю провести разминку.

Не зевай, не ленись

На разминку становись!

***Проводится веселая гимнастика под музыку.***

**Царица:** Молодцы, ребята!

**Ведущий:** Мы провели разминку для тела, а теперь потренируем свой мозг и займёмся интеллектуальной деятельностью. Ребята, нам понадобится две команды.

Команды представляются друг другу и гостям.

***Команда «Айболит».*** Если кто-то не здоров,

Не зовите докторов.

Всех излечит, исцелит

Команда наша – «Айболит»

***Команда «Мойдодыр».*** Мойте шею, руки с мылом.

Трите щечки, нос до дыр.

И похвалит непременно

Вас за это Мойдодыр.

**Ведущий:** Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать!

**Царица:**- Ребята, как здоровым стать?

-Что такое здоровье?

- Какие рецепты здоровья вы знаете?

Дети рассказывают.

1.Вмире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен,

Проживёшь сто лет –

Вот и весь секрет!

2. Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

3. Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И веселым целый день!

4. Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, физкульт-ура!

***Царица:*** Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Они у меня находятся в этой «волшебной» бочке. И так, « Заморочки из бочки».

***Ребёнок - зритель достаёт 1 заморочку.***

***Заморочка 1 – физкультурная.***

***1 эстафета: «Болото»*** - вперёд шагаем по колечкам до стойки, обратно бег «змейкой».

***2 эстафета: « Пингвины»*** - прыжки до стойки, обратно бегом.

Команды – игроки отдыхают.

***Игра с детьми – зрителями «Островки».***

***Звучит музыка, заходит Карлсон. Громко плачет и держится за живот***.

**Карлсон:** Помогите. Спасите. (охает)

**Ведущий**: Что случилось?

**Карлсон**: У меня живот болит.

**Царица**: Всё ясно! Карлсон,что ты сегодня ел?

**Карлсон**: Что, что ел! Конфеты, варенье, яблоки самые вкусные ел ,а ещё кока-колу пил самую вкусную и полезную.

**Царица:** Понятно! А руки мыл перед едой, яблоки мыл?

**Карлсон**: А зачем. Они и так были вкусные. Ой-ой – болит помогите.

**Царица:** Ты заразился микробами. А ты знаешь, что микробы бывают полезными и вредными? Они живые и очень маленькие. Они попадают в организм и могут вызвать разные болезни. Нужно всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Мыть все овощи и фрукты. Не есть и не пить на улице. Есть и пить только из чистой посуды. Когда кашляешь или чихаешь, нужно закрывать нос и рот платком. Чаще делать в доме влажную уборку. Проветривать комнаты. А ещё надо правильно питаться.

**Карлсон:** Я питаюсь вкусненько и полезненько. Ем варенье, конфеты, всё вкусненькое люблю я.

**Царица:** Карлсон – это вкусно, но не очень полезно. Нужно кушать овощи и фрукты, в них много витаминов для здоровья. А ещё пить соки, молоко, чай на травах и компот. А вот кока-колу пить нельзя. Она вредна для здоровья. Ты понял!

**Карлсон**: Я всё понял. Я же хороший понимальщик.

**Царица:** Калрсон достань волшебную заморочку из бочки.

***Заморочка 2 – игровая.***

Она посвящена вкусным, сочным, питательным и важным продуктам: фруктам и овощам.

**Ведущий:** Карлсон наши ребята покажут, где овощи и фрукты.

***3 эстафета: « Собери овощи и фрукты***» - команда «Айболит» собирает овощи, а команда «Мойдодыр» фрукты.

**Ведущий:** Молодцы , ребята! А для бодрости духа и здоровья я предлагаю сделать самомассаж и ты, Карлсон присоединяйся к нам, учись.

**Карлсон:** Хорошо, я готов.

Дети, Царица и Карлсон выполняют точечный массаж.

**Ведущий:** Так давайте все садимся,

Поудобней примостимся,

За массаж вы принимайтесь,

Попрошу вас, постарайтесь.

***(Все садятся и под веселую музыку выполняют самомассаж.)***

Все массируем ладошки (ладони соединить и растирать круговыми движениями), щеки растираем (ладонями круговыми движениями). Голову немножко мы погладим, разотрем и свободно все вздохнем (подушечками пальцев мягкими движениями растереть волосы). Дальше уши все погладим (большими и указательными пальцами рук растереть уши) и тихонечко потянем (оттянуть ухо за верхний край вверх, за середину – в сторону, за мочки – вниз).

**Карлсон**: Я лучше стал себя чувствовать! Спасибо вам! Теперь я здоров и могу с ребятами поиграть, посоревноваться.

***4 эстафета: « Туннель»*** - проползти через туннель до финиша и обратно.

***5 эстафета: « Перенеси быстрее шарики в ложке»*** - игроки по сигналу переносят с помощью ложки шарики.

Затем Карлсон приглашает детей - зрителей поиграть ***в игру « Мяч по кругу»*** - после слов «раз-два-три, мяч скорей бери», дети по кругу стараются передать друг другу мяч, чтобы Карлсон не успел его забрать.

**Карлсон:** Ох, устал я. Какие вы все шустрые и ловкие.

**Ведущий:** Да, ребята у нас любят играть и спортом заниматься.

**Царица:** Молодцы ребята. А у меня в бочке осталась последняя заморочка.

***Заморочка 3 - оздоровительная .***

**Ведущий:** Если ваши глаза устали, выполните следующие упражнения.

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их (5 раз);

- Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – вправо – вниз – направо – вверх – налево – вниз (10 раз);

- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отводите обратно вдаль (15 раз);

- Посмотрите в окно вдаль (1 минуту).

**Царица:** Берегите свои глаза и знайте, что очень вредно:

* читать лежа;
* смотреть на яркий свет;
* смотреть близко телевизор;
* тереть глаза грязными руками

**Царица:** Молодцы, ребята! Со всеми моими заморочками справились на 5.

Всем спасибо за внимание!

За задор, за звонкий смех,

За азарт соревнованья,

Обеспечивший успех.

Пой и танцуй, танцуй и пой!

Простим сегодня все ошибки,

Но - не отсутствие улыбки!

**Ведущий:** Вот и подошёл наш праздник к концу. А чтобы расставаться было веселей ребята споют частушки.

Частушки

1. Мы – веселые подружки

Пропоем сейчас частушки,

Сами мы бедовые,

А частушки новые.

1. Ой, - сказала маме Люда, -

Руки пачкать я должна?

Как я буду мыть посуду,

Если грязная она?

1. Вова пол натер до блеска,

Приготовил винегрет.

Ищет мама, чтобы сделать –

Никакой работы нет!

1. Вася наш неаккуратен,

Насадил на книжку пятен.

Чтобы пятен не сажать,

Книг решил он не читать.

1. Сам стели свою кровать,

Брюки отутюживай,

Словом, сам себя на «пять»

Научить обслуживать.

1. Мы частушки петь кончаем,

Вас, ребята, призываем:

Будьте аккуратными,

Чистыми, опрятными.

**Карлсон:** Спасибо, ребята и Царица Здоровье, за весёлый праздник.

Вы открыли мне секрет,

Как здоровье сохранить,

Выполнять я буду все ваши советы.

До свиданье, детвора.

**Царица**: Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно, по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулку в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!

А на прощание вам ребята волшебные яблоки.

До свидание!

Ведущий и дети прощаются и покидают зал.