**Сценарий спортивного праздника «Здоровье - это здорово!»**

**с участием родителей.**

**Предварительная работа:**   
- беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;  
- рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.  
**Цель:** Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей и родителей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни.  
**Задачи:**- развивать двигательные навыки;  
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;  
- создать радостное эмоциональное настроение.  
- взаимодействие ДОУ и семьи в воспитании детей;

- создание благополучного микроклимата в группе между детьми, родителями и воспитателями.  
**Ход праздника:**Дети и родители в спортивной форме под марш парами входят в зал, через середину расходятся в разные стороны и садятся на места.   
**Ведущий:** У нас сегодня большой праздник «День здоровья!». Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?  
**Дети:** Да!  
**Ведущий:**Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.  
*Утром ты зарядку делай  
Будешь сильным ловким смелым!*  
**Музыкальная зарядка "Веселые зверята"**  
*В зал входит доктор Пилюлькин.*  
**Пилюлькин:** Так-так, а что это у вас здесь происходит?  
**Ведущий:**Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья!  
**Пилюлькин:** Здоровье-это хорошо! А вы-то, все здоровы?  
**Дети:** Здоровы!  
**Пилюлькин:** А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я - доктор Пилюлькин, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорил. Для начало надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

**Пилюлькин:** Вы таблетки им давали?  
**Ведущий:** Нет!  
**Пилюлькин:** А может микстуру или касторку?  
**Ведущий:** Нет!  
**Пилюлькин:** Не понял! В чем же тогда секрет здоровья ребят?  
**Ведущий:** Сейчас дети с родителями сами об этом расскажут и споют.

**1.Ребёнок:** Чтоб здоровье сохранить  
Организм свой укрепить  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**2. Ребёнок:**Нам пилюли и микстуры  
И в мороз и холода  
Заменяет физкультура  
И холодная вода.

**3.Ребёнок:** Приучай себя к порядку,  
Делай каждый день зарядку.  
Смейся веселей, будешь здоровей.

**4. Ребёнок:** В мире нет рецепта лучше  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживёшь сто лет-  
Вот и весь секрет!

**Исполнение частушек ( парами- ребенок и родитель)**Мы зарядку начинаем,  
Потихоньку приседаем.  
Раз, два, три, раз, два, три,  
Вот теперь здоровы мы!  
  
Обливаюсь я водой,  
Летом, осенью, зимой!  
Я здоров как никогда,  
И вам советую, друзья!  
  
Летом будем загорать,  
И под солнышком лежать.  
Закаляемся мы так,  
А это не простой пустяк!  
  
Физкультуру я люблю,  
На физкультуру я хожу.  
Физкультура помогает,  
Моё здоровье защищает.

**Пилюлькин:**Вы хотите сказать, что они у вас закаляются и водой холодной умываются?  
**Ведущий:** Да!  
**Пилюлькин:**Да вы что, у них же температура будет подниматься! (достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, возмущается)  
**Ведущий:** Ты Пилюлькин, не волнуйся, лучше посмотри, какие наши ребята и их родители сильные, ловкие, весёлые.

**Перетягивание каната.**

**Ведущий:** Ребята, зарядку мы с вами сделали, напомните нам, что ещё должен делать здоровый ребёнок по утрам? (ответы детей)  
Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам  
А не мытым трубочистам  
Стыд и срам!  
**Пилюлькин:**Ребята, чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки.  
**Загадки**После бани помогаю  
Промокаю, вытираю.  
Пушистое, махровое,  
Чистое и новое. (Полотенце)  
  
Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пениться,  
Руки мыть не лениться (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)  
**Пилюлькин:** Хорошо, загадки отгадали, а вот сможете вы на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту? (из своего чемоданчика достаёт волшебный мешочек, в котором лежат предметы гигиены.)

**Игра «Волшебный мешочек»**

**Ведущий:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! А вы ,ребята, знаете, какие продукты питания полезные, а какие вредные? а вы, родители? Сам едите полезную пищу? а детей кормите вредной?  
В следующем конкурсе вам нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «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 вредно, дети? (Да)  
Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!(Да)  
А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? (Да)

Кто враг нашему здоровью?( микроб)

**Игра " Победи микробов".**

Представьте, шарики- это микробы. Первая команда соберет микробы синего цвета в свою корзину, вторая- красного цвета. Кто быстрее соберет микробы, тот и победит.

**Ведущий:**По утрам ты закаляйся  
Водой холодной обливайся  
Будешь ты всегда здоров,  
Тут не надо лишних слов.

Но закаливание- это не только обтирание. Чтобы закаляться, нужно чаще гулять в парках, в лесу. Не забывайте ребята, что очень полезно дышать свежим чистым воздухом, купаться и наслаждаться солнцем.  
Сейчас ребята сделают так, что в нашем зале станет ещё светлее и теплее. Они соберут солнышки.  

**Игра «Собери солнышко»**

У детей в колонне в руке по лучику. По сигналу педагога по очереди, первый ребенок должен добежать до цели, положить лучик на пол около желтого кружочка и вернуться назад, передав эстафету другому. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт солнышко!

Отгадайте загадку.

*Он идёт, а мы бежим,   
Он догонит всё равно!   
В дом укрыться мы спешим,   
Будет к нам стучать в окно.   
И по крыше тут да тук!   
Нет, не впустим, милый друг. ( дождь)*

Да, иногда на улице не солнышко светит, а идет дождь. Как предметы нам помогают, чтобы не промокнуть и не заболеть? ( зонт, калоши ,резиновые сапоги)

**«Бег в калошах»( ребенок –бежит в калошах, взрослый держит зонтик над головой)**

**Ведущий:**Чтобы оставаться здоровым нужно заниматься спортом, который помогает быть быстрым, сильным, ловким.

**Эстафета «Полоса препятствий»**  
Пилюлькин обходит детей, опять смотрит горло, слушает.  
Пилюлькин: Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?  
**Дети:** Нет!  
**Пилюлькин:** Хорошо! Теперь я знаю, чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься и правильно питаться. Очень с вами мне было весело, но мне пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны. (уходит)  
**Ведущий:** Наш спортивный праздник подошёл к концу.  
Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.  
Гуляйте на воздухе,  
Не ешьте перед сном  
А летом спите с распахнутым окном  
Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь.  
Зимой и летом физкультурой занимайтесь!  
Быть здоровым – это так здорово!!!