

## Сценарий физкультурно-музыкального досуга «День здоровья с тетушкой Простудой»

**Цель:** Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни

**Задачи:**

1. Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.
2. Развивать внимание, ловкость, быстроту.
3. Воспитывать умение действовать в коллективе, воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

**Оборудование:** музыкальный центр, аудиозаписи с музыкой, 6 больших мячей, костюмы тетушки Простуды, доктора Айболита, Микробов, конусы 4 шт., обручи 2шт., несколько разноцветных мячиков, пластмассовые имитации «кочек» 4 шт.

**Участники:** ведущий, доктор Айболит, тётушка Простуда, Микробы, воспитатели, дети.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:**

Всех ребят и всех друзей  
Мы позвали в детский сад,  
Мы сегодня здесь устроим  
День здоровья дошколят.

- Здравствуйте, ребята!

- Когда мы говорим «здравствуйте», то не только приветствуем друг друга, но еще и желаем здоровья на долгие – долгие годы. Сегодня Всемирный День здоровья.

Здоровье для человека - самая главная ценность. Народная мудрость гласит: "Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял"

А какие ещё пословицы о здоровье вы знаете? *Ответы детей*

1. «В здоровом теле - здоровый дух!»
2. «Чистота - залог здоровья!»
3. «Болен – лечись, а здоров – берегись!»
4. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

*Под музыку появляется тётушка Простуда*

**Простуда:**

Я тётушка Простуда, пришла из неоткуда

И не уйду отсюда никуда.

И тут и там бывая, детишек изнуряя,

Живу я, покоряя города.

Не смейтесь раньше срока.

Я злобна и жестока.

Со мной всегда морока и беда, да, да, да.

Я жуткая зануда и даже барракуда в сравнении со мною – ерунда!»

**Простуда:**

Так, так, так, так интересненько, что же здесь происходит?

**Ведущий:** А Вы кто такая? У нас здесь день здоровья!

**Простуда:** День здоровья сегодня отменяется. Объявляется День Простуды, Праздник кашля, насморка и температуры.! Подарю я вам, ребятки, кашель, насморк, лихорадку. Немного озноба и боль головную, Ну, где ещё щедрость найдёте такую? Я теперь здесь буду главная. А это мои верные помощники – микробы!

**Ведущая:** Ты – главная?!? Да ты посмотри на себя!

**Тётушка Простуда:** А что такое? (осматривает себя). Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, в детский сад и в школу не ходят, болеют, кашляют, чихают, в общем отдыхают. А моих верных друзей - микробов, любят все грязнули на свете! Посмотрите на моих помощничков. Микробы, выходите и себя покажите!

### Танец микробов

**Ведущий:** Я знаю кто нам может помочь справиться с непрошенными гостями. Позовем лучшего борца с болезнями – доктора Айболита. Сейчас я ему позвоню и вызову его.  
(Звонит по телефону)

*Под музыку появляется доктор Айболит.*

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, мои друзья! В гости к вам приехал я. Все здоровы? Бегать и играть готовы?

**Ведущий:** доктор Айболит к нам пришла тётушка Простуда с микробами и хочет нас всех заразить.

**Доктор Айболит:** Ребята, а что нужно делать, чтобы не заболеть? (Ответы детей)

**Доктор Айболит:** Правильно ребята, нужно заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня. Смотри, тётушка Простуда, как дети делают зарядку.

*Под музыку дети с Айболитом выполняют разминку.*

**Доктор Айболит:** Чтоб здоровыми остаться надо правильно питаться. Я сейчас вам буду задавать вопросы, а вы будете отвечать: «да» или «нет»

Каша вкусная еда, это нам полезно?

Лук зелёный иногда, это нам полезно?

В луже грязная вода, это нам полезно?

Щи отличная еда, это нам полезно?

Фрукты просто красота, это нам полезно?

Немытых ягод иногда, это нам полезно?

Сок, компот, варенье, это нам полезно?

Съесть мешок большой конфет, это вредно дети?

**Ведущий:** Вот видишь, тётушка Простуда, ребята знают правила здорового питания и ещё много полезного для здоровья.

**Тётушка Простуда:** Да, глупости всё это. Послушайте лучше мои советы, они вам больше понравятся.

1. Шапку ты не надевай,

Шарф запрячь подальше –

Ведь на улице не май,

Будешь долго кашлять!

2.Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.

3.И не мойся никогда,  
Будь то лето иль зима  
Грязь отвалится сама!

4.Очень плохо для здоровья  
Закаленным быть и чистым.  
Мыть водой лицо и уши  
Любят только дурачки.  
Ты же умный и хороший,  
Воду мимо обходи.

5. Быть спортивным, сильным, стройным-  
Это просто ерунда!  
Лучше быть больным и хилым  
И сутулиться всегда!

**Ведущая:** Видите, дети, как опасно с ней дружить. Выполняя такие советы можно здоровья вовсе лишиться. Давайте покажем тётушке Простуде какие мы сильные и ловкие; никакая простуда нам не страшна.

**Тётушка Простуда:** И что же такое можете вы показать? Даже смешно.

**Айболит:** Ну что, готовы играть и здоровье укреплять? Тогда мы начинаем!

### **ПЕРЕДАЧА МЯЧА**

(все участники поднимают руки над головой и передают мяч из рук в руки)

**Айболит:** А какие виды спорта вы знаете? (ответы детей).

Давайте поиграем: я называю вид спорта, а вы его изображаете!

### **Игра «ПОКАЖИ ВИД СПОРТА»**

Бокс, плавание, баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, лыжные гонки, автогонки, хоккей.

**Ведущий:** Здоровье – это правильный распорядок дня, правильное питание, полезные привычки и конечно же спорт. Для нашего организма необходима полезная и питательная пища. Сейчас мы поиграем.

### **«ВКУСНЯШКИ И ВРЕДНЯШКИ»**

На столе лежат картинки с изображением продуктов полезных и вредных. Командам надо собрать картинки с полезной едой в одну коробку, а с вредной в другую. Каждый участник добегают до стола, берет одну картинку, возвращается к команде, кладет в

нужную коробку. Кто быстрее и без ошибок (или с меньшим количеством ошибок) выполнил задание, тот выиграл.  
(апельсин, перец, чипсы, гамбургер, сок, жареная курица, жареная картошка, яблоко, конфеты, шоколад, лимонад, салат, рыба, молоко, творог, каша, орехи)

**Ведущий:** Есть много разных привычек: как полезных, так и вредных. Проверим?

#### «ПОЛЕЗНО-ВРЕДНО»

- Чистить зубы по утрам и вечерам...(полезно)
- Кушать чипсы и пить газировку...(вредно)
- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета...(полезно)
- Гулять на свежем воздухе...(полезно)
- Смотреть на яркий свет...(вредно)
- Употреблять в пищу морковь, петрушку...(полезно)
- Промывать глаза по утрам...(полезно)
- Гулять без шапки под дождем...(вредно)
- Заниматься физкультурой...(полезно)
- Обедаться конфетами, пирожными и мороженым...(вредно)
- Тереть глаза грязными кулаками...(вредно)
- Делать по утрам зарядку...(полезно)
- Смотреть близко телевизор...(вредно)
- Закаляться...(полезно)
- Читать лежа...(вредно)
- Поздно ложиться спать...(вредно) - Кушать овощи и фрукты...(полезно)

**Ведущий:** Ребята, чистота – это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать и угадать предметы на ощупь.

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)

## Игра «ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК»

**Ведущий:** А знаете ли вы, что хорошее и веселое настроение тоже укрепляет здоровье? Поэтому мы сейчас все вместе будем веселиться, танцевать и укреплять здоровье хорошим настроением!

### Общий танец «Хорошее настроение»

**Доктор Айболит:** Видишь, тётушка Простуда, какие дети сильные, ловкие, быстрые.

**Тётушка Простуда:** Фу, какие противные дети! Уж очень вы спортивные. А я со спортом не дружу. Обиделась я и от вас уйду! Микробы за мной!

**Ведущий:** Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

**Доктор Айболит:** Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

**Ведущий:** Наш праздник подошёл к концу. До свидания, до новых встреч.