

## День здоровья

**Ведущий:** «Здравствуй», — люди говорят. Это слово - просто клад!  
Здравствуй, значит, будь здоров! И не нужно больше слов.  
Если здравствуй, ты сказал, ты здоровья пожелал.  
Здравствуйте, ребята.

А если вы ещё и улыбнётесь друг другу, значит, весь день у вас будет хорошее настроение, а хорошее настроение – это здоровье.

Приглашаю вас на праздник здоровья! Сегодня мы вспомним, где же оно прячется.

**Ведущий:** И, конечно, не секрет, быть здоровым много лет  
Физкультура вам поможет, укрепить здоровье сможет.

*Разминка под музыку.*

*На площадке появляется Айболит, в руках у него чемоданчик.*

**Айболит:** Здравствуйте, ребяташки, девчонки и мальчишки? А вы меня узнали?

*Дети отвечают*

**Айболит:** Ребята, а вы все здоровы? Давайте-ка я проверю.

Что же значит быть здоровым?

*Ответы детей. (подвести к загадкам)*

**Айболит:** Сейчас я проверю, знаете ли вы предметы личной гигиены

### Загадки

1. Могу я в ней на дно нырнуть,  
но не могу я утонуть.  
А если станет глубоко,  
открою пробку я легко. (*Ванна*).

2. Ускользает, как живое,  
но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне –  
пусть отмоет руки мне. (*Мыло*).

3. Костяная спинка,  
жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,  
нам усердно служит. (*Зубная щетка*).

4. Целых 25 зубков  
для кудрей и хохолоков.  
И под каждым под зубком –  
лягут волосы рядком. (*Расческа*).

5. Лег в карман и караюлю –  
реву, плаксу и грязнуюлю.  
Им утру потоки слез,  
не забуду и про нос. (*Носовой платок*).

**Ведущий:** А давай. Айболит, проверим наших детей, как они смогут выбрать правильно предметы личной гигиены

**Айболит:** Давайте

**Игра «Можно-нельзя»**

Дети строятся в 2 колонны. Собирают в 2 корзины вещи, которыми можно пользоваться сообща и вещи для индивидуального использования.

На площадку, *не спеша*, заходит *Медведь*. Он держится за *сердце*, за *поясницу*, *охает*.

**Айболит:** Что с тобой Мишка? Ты заболел?

**Мишка:** Все болит, все хрустит.

**Айболит:** А ну-ка расскажи, что ты кушаешь?

**Мишка:** Пиццу, чипсы, кириешки.

**Айболит:** Ты неправильно питаешься. Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

**Дети:** Овощи, фрукты.

**Айболит:** Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть водой, а руки — мылом.  
А что ты любишь пить, Мишка?

**Мишка:** Кока – колу, фанту, пепси, спрайт!

**Айболит:** Ой-ой-ой! Ты же губишь себя!

**Ведущий:** Мишка, а чем ты занят по утрам?

**Мишка:** Утром я люблю поспать, поваляться в своей кровати

**Айболит:** А зарядку ты делаешь по утрам?

**Мишка:** Зарядку? А зачем она мне нужна?

*Ответы детей.*

**А я не умею**

**Ведущий:** Не переживай, мы тебя научим.

*Веселая разминка под музыку.*

**Мишка:** Ой, как я хорошо размял свои косточки. Я даже проголодаться успел. Не сбегать ли мне в магазин за чипсами? Вам какие купить с крабами или со сметаной и луком?

**Айболит:** Опять ты за свое? Чипсы есть нельзя

**Айболит:** Знаешь, Мишка, если ты будешь продолжать вести неправильный образ жизни, то можешь оказаться в больнице.

**Мишка.** Ой, я не хочу в больницу! Я хочу вести здоровый образ жизни, только я не знаю, что это такое! Научите меня!

**Ведущий:** Ну с продуктами мы тебе помогли разобраться. Зарядку показали как делать. А еще чтобы не болеть надо всегда быть веселым и радостным, почаще улыбаться.

**Мишка:** Ой, а кто же меня будет веселить – то будет?

**Ведущий:** Ребята, а давайте научим играть Мишку в веселые игры.

*Дети соглашаются.*

**Эстафеты.**

**Мишка:** Ой спасибо вам, ребята. Набегался я с вами. Настроение у меня «Во» (*показывает большие пальцы*). Проживу еще лет 200. А может и больше

**Айболит:** А как же твоя спина? А сердце?

**Мишка:** А у меня уже ничего не болит. Многoму вы меня научили, а теперь мне пора в лес бежать. Надо мне своим лесных приятелей научить здоровому образу жизни

*Мишка убегает.*

**Айболит:** Ребята интересный праздник у нас получился. Не забудьте, что здоровье надо укреплять, его нужно беречь, заботиться о нём. И тогда вы не

будете болеть никогда!

**Ведущий:** Наш праздник подошел к концу. Давайте еще раз вспомним, где же прячется здоровье?