**1. Сценарий праздника для детей старшего дошкольного возраста «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»**

**Цель:** Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

**Материалы и оборудование:**

«Паровозик» (вырезан из картон-шаблон), дудочка для сигнала.

игра «Солнышко и дождик»-

картина «солнышко», султанчик- «дождик».

Эстафета - передай палку-

Две палки, две шляпы,

Эстафета «Солнышко» -

Два круга, вырезанных из картона и лучики (по числу детей).

Эстафета быстрее ветра –

Вожжи – 2 шт., желтые шарики по числу детей в сухом бассейне, корзинка.

Эстафета «Ветерок» -

Султанчик (2 шт.), 2 бубна.

Игра «Арбузик»- мяч зеленого цвета.

Эстафета «Морской огурец» -

2 таза с водой, 2 тарелки с 2 губками.

Эстафета «Полей цветы»-

2 лейки, 2 цветочка, 2 вазы.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* развивать двигательные навыки;
* развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
* способствовать развитию физических качеств.

***Оздоровительные:***

* способствовать повышению функциональных возможностей организма.
* осуществлять профилактику нарушений осанки.

***Воспитательные:***

* воспитывать коллективные согласованные действия.
* создать радостное эмоциональное настроение.

***Развивающие:***

* развивать устойчивый интерес к изучению здоровья и его составляющих.

**Ход мероприятия**

Под музыку дети выходят на спортивную площадку и строятся полукругом *под «Вместе весело шагать » В. Шаинского*

**Ведущая:**

Здравствуй, лето, здравствуй, лето!

Много красок, много света.

Много дивного тепла

Нам природа отдала!

Вот прекрасная пора!

Любит лето детвора ?

**Дети:** ДА!

Появляются ОХ и АХ, представляют друг друга.

АХ: - Здравствуйте, ребята! Нас зовут АХ и ОХ!

Ах! какое лето!

Жарким солнышком согрето,

Яркой зеленью одето,

Дышит лето ветерком…

ОХ**:** ОХ! Очень жарко, душно,

Нет хорошего настроения!

Улыбаться не хочу и смеяться не к чему,

Лучше буду плакать, ныть, в плохом настроении быть!

(хандрит, еле идет, потягивается)

АХ**:**А среди ребят есть похожие на Оха?(осматривает детей)

Все дышите!

Не дышите!

Все в порядке, отдохните!

Руки вместе поднимите

Превосходно, опустите,

Наклонитесь, распрямитесь, встаньте прямо,

Улыбнитесь!

Здоровы, действительно здоровы и веселы!

Ребята, я знаю, как помочь Оху, чтобы он тоже был здоров и весел. Но мне нужна ваша помощь. Поможете? ( Ответ детей) Тогда мы отправляемся в путешествие. А споровождать нас будет солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!

АХ**:**  Ребята, садимся в паровозик и поехали! (слышится гудок паровоза – дудочка, дети «садятся»-выстраиваются друг за другом в паровозики и отправляются в путь).

-Паровозик, отъезжая

От вокзала не спешит.

А потом быстрее едет,

Машинист в рожок трубит.

А потом, потом, как птица,

Паровозик быстро мчится.

Постепенно ход замедлит

И совсем затормозит.

***Остановка «Домик Солнышко» на спортивном участке,***

***Дети образуют большой круг.***

АХ: Ребята, поезд нас привез в гости к Солнышку. Ребята, всегда ли летом только солнечные деньки? (Ответы детей) (Игра в кругу с младшей группой «Солнышко и дождик»)

АХ **:**

Солнце, детям улыбнись,

С нами пой и веселись!

Освети зеленый луг,

Собери широкий круг!

АХ **:**

АХ! Хорошо играть на солнце

ОХ **:** ОХ! Нет , в тенечке отдыхать.

АХ **:** Мы все друг другу улыбнемся,

Ах! Вместе будем танцевать!

*(Все танцуют с детьми «Танец маленьких утят»).*

ОХ **:** ОХ! Что-то мне совсем стало жарко и плохо!

АХ : Ах! Да потому что летом нужно носить панамку или кепку на голове!

Посмотри на ребят, все в головных уборах.

(Эстафета « Передай шляпу» при помощи гимнастической палки)

ОХ надевает шляпу: Ох А в шляпе и правда не жарко и хорошо! Спасибо! А с солнышком светло, тепло и весело!

**Эстафета «Солнышко»**

*Слышится гудок дудочки*

АХ-Машинист в рожок трубит

Отправляться нам велит.

***Все «едут» паровозиками на следующую станцию «Ветерок» Дети образуют большой круг.***

АХ : Ребята, поезд нас привез в гости к Ветерку. Ребята, всегда ли летом только солнечные деньки? (Ответы детей) (Игра музыкальная «Арам-Зум-Зум»).

АХ : В гости к ветру мы заглянем,

Поиграем с ветерком,

Здоровее станем.

**Эстафета «Быстрее ветра»**

*(Дети играют в парах*: один ребенок – лошадка, он надевает вожжи, другой- ездовой, который должен «сорвать» одуванчик – желтый шарик из сухого бассейна, привезти его на «лошадке» и положить в корзинку.Кто нарвет больше «одуванчиков»).

**«Веселый ветерок»**

Ветер, ветер, ветерок,

Догоняй меня дружок: (бегут)

*( Ребенок бежит с султанчиком до бубна, ударяет в него, возвращается обратно, отдает свой «ветерок-султанчик» другу. Так бегают все дети)*

*Слышится гудок паровозика. Дети в «поезд», отправляются в гости к водяной* ***«Капельке» -*** *зона на участке для игр с водой Вода может быть налита в тазы, надувные бассейны.*

АХ : - Буль, Буль водичка

Нужна слону и птичке,

И рыбке и котенку,

И каждому ребенку.

ОХ : А вы любите играть с водой? А на вопросы ответить сможете? Тогда слушайте внимательно. Я буду говорить, а вы, если со мной согласны, повторяйте : « Это я, это я, это все мои друзья!» А если не согласны, то промолчите.

Кто из вас купается, спортом занимается? *(Здесь и далее дети отвечают)*

Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться?

А кто любит закаляться, водой холодной обливаться?

И еще один вопрос: Кто себе не моет нос?

**Эстафета «Морской огурец»**

*Тазы с водой, рядом на тарелке лежит губка, на расстоянии – вазы (миски)*

***Задача*:** *В тазу по очереди нажимаем наполнить губку водой, пронести к миске, отжать воду, вернуть губку в тарелку.*)

**Эстафета «Полей цветы»**

Ведущий:- Паровозик наш гудит

Возвращаться нам велит.

*Дети возвращаются на «поезде».*

АХ : Хорошо подзарядились,

Заодно повеселились.

Ребятишкам летом-рай,

Бегай, плавай, загорай!

Только правила простые никогда не забывай!

(*АХ и ОХ читают правила безопасного поведения)*

ОХ : ОХ !, спасибо вам, друзья!

Буду часто я гулять, свежим воздухом дышать.

Буду чаще умываться и на солнце загорать.

И про овощи и фрукты я не буду забывать

Ведь теперь мои друзья-солнце-воздух и вода!

АХ : Загорать ребята любят-

Станут к осени черны.

Но панамку не забудут

Надевать всегда они.

ОХ :Чтобы горе миновало,

Чтобы не было беды,

Не ходи один купаться-

Стой подальше от воды.

АХ : Ешь хорошие продукты,

Чтобы не был ты большой,

Мой все овощи и фрукты

И почаще руки мой!

АХ : Если правила простые

Ты запомнишь навсегда,

ОХ : Летом будут вам родными

Солнце, воздух и вода!

**Список использованных источников:**

1. Бакальчук Ю. Б., Конькова Н. А. Сценарий праздника для детей старшего дошкольного возраста «Быть здоровыми хотим». Режим доступа: <https://centrideia.ru/metodicheskaya-kopilka/byt-zdorovymi-hotim-scenariy-prazdnika-dlya-detey-podgotovitelnoy-gruppy>
2. Копилка педагогических уроков. Сценарий праздника для старших дошкольников «Мы за здоровый образ жизни». Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/meropriyatia/stsienarii_prazdnika_my_za_zdorovyi_obraz_zhizni_konspiekt_zaniatiia>
3. Кручинина О. Праздник спорта и здоровья. Режим доступа: <https://www.uchmet.ru/library/material/161581/>
4. Немцова Е. В. Сценарий дня здоровья в старшей группе «День здоровья». Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/21/stsenariy-dnya-zdorovya-v-starshey-gruppe-0>
5. Чиндилова О. В., Бунеева Е.В., Борисова М. М., Гончарова О.В. Сценарий праздника в старшей группе на тему «Загадки здорового образа жизни». Режим доступа: <https://infourok.ru/konspekt-scenariya-prazdnika-v-starshej-gruppe-na-temu-zagadki-zdorovogo-obraza-zhizni-4076983.html>

**2. Сценарий для детей старшего дошкольного возраста**

**«Праздник здоровья для детей»**

**Авторы:** Т.А. Ежикова, Т.Я. Кляйн.

**Цель:** Сформировать представлении детя о том, что является здоровьем, как вести Здоровый Образ Жизни.

**Задачи: *Образовательные:***

-Развивать двигательную активность у детей в эстафетах, побуждать в повышении двигательных навыков.

- Учить детей петь песню «Детский сад» (муз. А. Филлипенко), согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

***Оздоровительные:***

-способствовать повышению функциональных возможностей организма,

-Прививать интерес к спорту, занятиям по физической культуре.

***Воспитательные:***

- Воспитывать интерес к правильному питанию,

- Привить любовь к спорту.

***Развивающие:***

- Развивать интерес к правильному питанию,

-Развивать интерес к Здоровому Образу Жизни.

**Оборудование:** Ширма, кукла Айболит, канат, мячи по числу детей, 2 карзины, большая конфета, газированный напиток, бутерброд, муляжи овощей по числу детей, 2 кастрюли, 2 половника, расческа, носовой платок, ключ.

**Ход мероприятия;**

*Под «Марш» В. Шаинского дети входят в зал, строятся полукругом у центральной стенки.*

Ведущий: На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

**1-й ребенок:** Мы встречаем праздник светом,

Праздник спорта, праздник лета,

Солнце, солнце, ярче грей,

Будет праздник веселей.

**Ведущий:** Сияет солнышко с утра,

Готовьтесь вы заранее,

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

**2-й ребенок:** Кто всех быстрей,

Кто всех ловчей,

Всем очень интересно!

Пусть слышится веселый смех

И не смолкает песня!

*Звучит песня «Физкульт-Ура!(муз. Ю. Чичкова),*

*Дети садятся на стульчаки.*

**Ведущий:** Спортом заниматься очень нужно, так как люди становятся здоровее, сильнее. А какие виды спорта вы знаете?

*Ответы детей.*

*Стук в дверь.*

**Ведущий:** Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор…

**Дети:** Айболит!

*На ширме появляется вырезанная из бумаги кукла Айболит.*

**Ведущий:** Доктор Айболит, а что же ты такой маленький?

Как же ты с детьми играть будешь?

**Айболит:** Злой волшебник Бармолей,

Ненавидящий людей,

Съел в жару большую льдину,

И, пожалуйста, - ангина.

Чтоб злодея уморить,

Я его не стал лечить.

И за это поплатился-

Сразу в куклу превратился!

Ятоб исчезли эти чары,

Трижды крикнуть: «Тары-бары!

Тары-ббары, растабары,

Улетайте, злые чары!»

*Дети повторяют 2-3 раза заклинания. Из-за ширмы выходит воспитатель в костюме Айболита.*

**Айболит:** Вот спасибо, ребятишки,

Я теперь у вас в долгу,

Только что у вас за праздник

Догадаться не могу.

**Ведущий;** День здоровья отмечает детский сад.

**Айболит:** «Сад»-понятно, это место,

Где деревья все растут.

Почему же сад вдруг «детский»?

Почему ребята тут?

**Ведущий:** Чтобы было интересней,

На вопрос ответим песней.

Айболиту мы споем,

Как мы в садике живем.

*Исполняется песня «Детский сад» (муз. А.Филлипенко, сл. Т. Волгиной).*

**Айболит:** Вот теперь мне все понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка,

Дорогие малыши?

**Дети:** Да!

**Айболит:** Молодцы, вопрос второй

Будет посложнее:

Кто звериную зарядку показать сумеет?

**Ведущий:** Ребята наши все умеют,

Вот посмотри «Зверобику».

*Исполняется танец «Зверобика» (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта и О. Левенбука)*

**Айболит:** А теперь, мои ребятки,

Отгадайте-ка загадку:

Круглый, мягкий, полосатый,

Нравится он всем ребятам.

Может долго он сказать

И совсем не уставать!

**Дети:** Мяч!

**Ведущий:** Сейчас мы разделимся на команды и проведем соревнования.

1.Эстафета с мячами.

2. Метание мячиков в корзине.

3. Перетягивание каната.

**Айболит:** Я учитель по здоровью,

Обучаю всех с любовью:

Рано утром просыпайся,

Маме с папой улыбайся,

И зарядкой занимайся,

И водою обливайся,

И в квартире убирайся,

Аккуратно одевайся,

Быстро в садик собирайся.

А вы, ребята, любите мыло душистое, и полотенце пушистое, и свежую воду?

*Исполняется песня «Буль-буль-буль» (муз. Е. Тиличеевой, сл. О. Высотской).*

**Айболит:** Любите холодную воду-она заставляет ваше тело и ваш воздух.

*Вбегает Карлсон. Он держится за сердце, за пояснице, охает.*

**Айболит:** Карлсон, что с тобой, ты заболел? Вставай, у ребят сегодня спортивный праздник.

**Карлсон:** Опаздал! Я так спешил, торопился и…заболел.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

А скажите-ка, Карлсон,

Чем ты занят по утрам?

**Карлсон:** Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

**Айболит:** Расскажи, но по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою обливаешься?

**Карлсон:** Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться?

Страшно, братцы:

Ведь холодная вода!

**Ведущий:** Кажется, я знаю, чем лечить Карлсона. Нужно дать ему варенья.

**Карлсон:** И побольше!

**Карлсон** *( ест ложечкой варенье).* Ой! Полегче стало!

**Ведущий:** Ну что ж, продолжим лечение?

*Ведущий дает большую конфету. Карлсон вскакивает, прыгает, пытается ее достать.*

**Ведущий:** Карлсон, как ты хорошо прыгаешь! А запить тебе не хочется, ведь все это сладкое.

**Карлсон:** Еще как (*достает из кармана фанту, пьет).*

**Айболит:** Карлсон, ты знаешь, почему ты такой толстый?

Ты неправильно питаешься.

**Карлсон:** Желтый фанта-напиток для франта.

**Айболит:** Будешь фанту пить, смотри-растворишься изнутри.

**Карлсон (***достает бутерброд).*

Стать здоровым мне помог

С красным кетчупом хот-дог.

**Айболит:** Будешь часто есть хот-доги,

Через год протянешь ноги.

**Карлсон:** В благодарность пепси-коле

Лучше всех учусь я в школе.

**Айболит:** Обопьешься пепси-колы,

Не дойдешь, дружок, до школы-

Не поймут и уколы.

**Карлсон:** Знайте, дамы, господа:

«Сникерс»-лучшая еда!

**Айболит:** Будешь кушать «Сникерс» сладкий,

Будут зубы не в порядке.

Если кто не верит-

На себе проверит.

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

**Дети:** Овощи и фрукты!

*Айболит играет с детьми в игру на быстроту «Свари борщ»,»Свари компот».*

**Айболит:** Молодцы, ребята! Знаете, что нужно для компота и борща. Сейчас лето, поспели ягоды, выросли фрукты и овощи. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки-мылом.

От простой водой и мыла

У микробов тает сила.

**Карлсон:** Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужносъесть, водой запить.

**Ведущий:** Карлсон, ты такой большой и в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил, а говоришь такие глупости. Все ребята знают:

Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

**Карлсон:** Теперь я понял, я буду стараться делать правильно, чтобы не заразиться микробами.

*Наклонятся к детям, пытается причесать их своей расческой, вытерпеть нос своим носовым платком.*

**Айболит:** Какой ужас! Карлсон, что ты делаешь? Ведь это предсметы личного пользования, они должны быть у каждого человека свои, и никому, даже тому, кого больше всех любишь, не давать их.

Ребята, а вы знаете, что можно а что нельзя давать друг другу.

*Ведущий предлогает поиграть в игру «Можно-нельзя».*

*(Соберем все вещи, которыми вы пользуетесь , и положим их на стол. Будем по очереди поднимать вещь и говорить, можно ею пользоваться сообща или нет. Нельзя пользоваться: зубной щеткой, расческой, тапочками, полотенцем, носовым платком и т.д., ключ никому давать нельзя) .*

**Карлсон:**  Ну ладно, я поеду расскажу про все это, что узнал, своим друзьям. Вот мой руль. Малыши, цепляйтесь за меня, прокачу вас с ветерком.

*Малыши садятся паровозиком, едут, поют все вместе «Би-би-би».*

**Карлсон** (*едет и поет).*

Я еду на машине

Туда, куда хочу,

И руль в моей машине

Верчу, верчу,верчу,

Все улицы, дорожки

Пройдут за полчаса.

Иди, моя машина, Четыре колеса.

**Припев:** Би-би-би(2 раза)

А это что за птица, Смешной дорожный знак,

Не стану я учиться,

Мне весело и так.

Подумаешь, знак!

Не ждите, вы, бульвары,

Чтоб я затормозил,

Подвиньтесь, тротуары,

С дороги магазин.

**Айболит:** Стой! Немедленно остановись! Может случиться беда! Ребята, никогда не садитесь к водителю, который не соблюдает правила дорожного движения!

**Карлсон:** Опять что не так?

Я же не знаю, что за знак.

Что я должен делать, если увижу его?

**Ведущий:** Наши ребята отгадали загадку:

Встало с краю улицы

Вдлинном сапоге

Чучело трехглазое

На одной ноге,

Где машины движутся,

Где сошлись пути,

Помогает улицу

Людям перейти.

**Мальчик:**  Это светофор!

**Ведущий:** А о чем говорят его огоньки? Если красный свет загорелся, дорогу можно переходить? А когда можно переходить? Если желтый свет горит, что нужно делать?

**Карлсон:** Ура! Я стихи придумал!

Выполняй закон простой:

Красный свет зажегся-стой!

Желтый вспыхнул-подожди, а зеленый свет-иди!

**Ведущий: Давайте все вместе расскажем эти стихи хором**

*(дети повторяют хором)*

А теперь я проверю, как вы запомнили эти правила.

Видите-это светофор. Как только загорится зеленый свет, вы встаете и шагаете у своих стульчиков.

Желтый-стоите смирно.

Красный-садитесь на стулья.

*Проводится игра «Красный, желтый,зеленый».*

Когда все переходят дорогу, выйдя из автобуса, трамвая?

**Айболит:** Правил дорожный на свете немало,

Все бы их выучить нам не мешало.

**Ведущий:** На мостовой- не играть, не кататься,

Если ты хочешь здоровым остаться.

**Карлсон:** Пешеход, пешеход,

Помни ты про переход,

Подземный, наземный,

Похожий на зебру,

Знай, что только переход

От машин нас спасет.

**Айболит:** Я хочу всех ребят научить играть в интересную игру. Я буду задавать вопросы, а вы должны отвечать «Это я, это я, это все мои друзья» или молчать.

Кто из нас идет вперед

Только там, где переход?

**Дети:** Это я, это я, это все мои друзья!

**Айболит:** Кто летит вперед так скоро,

Что не видит светофора?

*Молчание.*

**Айболит:** Кто из вас спешит домой,

Держит путь на мостовой?

*Молчание.*

Знает кто, что красный свет-

Это значит-хода нет!

**Дети:** Это я, это я, это все мои друзья!

**Ведущий:** Правила движения

Помните всегда,

Чтобы не случилось

С вами беда!

**Айболит:** Любите холодную воду, она заколяет ваше тело и ваш ум.

**Карлсон:** От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

**Все** *(Ведущий, Айболит, Карлсон).*

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт-Ура!

**Дети:** Ура!

*Под песню Ю. Чичкова «Физкульт-Ура» дети покидают зал.*

*Список использованных источников и литературы:*

1. Бакальчук Ю. Б., Конькова Н. А. Сценарий праздника для детей старшего дошкольного возраста «Быть здоровыми хотим». Режим доступа: <https://centrideia.ru/metodicheskaya-kopilka/byt-zdorovymi-hotim-scenariy-prazdnika-dlya-detey-podgotovitelnoy-gruppy>
2. Копилка педагогических уроков. Сценарий праздника для старших дошкольников «Мы за здоровый образ жизни». Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/meropriyatia/stsienarii_prazdnika_my_za_zdorovyi_obraz_zhizni_konspiekt_zaniatiia>
3. Кручинина О. Праздник спорта и здоровья. Режим доступа: <https://www.uchmet.ru/library/material/161581/>
4. Немцова Е. В. Сценарий дня здоровья в старшей группе «День здоровья». Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/21/stsenariy-dnya-zdorovya-v-starshey-gruppe-0>
5. Чиндилова О. В., Бунеева Е.В., Борисова М. М., Гончарова О.В. Сценарий праздника в старшей группе на тему «Загадки здорового образа жизни». Режим доступа: <https://infourok.ru/konspekt-scenariya-prazdnika-v-starshej-gruppe-na-temu-zagadki-zdorovogo-obraza-zhizni-4076983.html>

# Сценарий 3. Сценарий дня Здоровья на тему: «Здоровье - наш друг» (для детей среднего и старшего дошкольного возраста)

**Сценарий дня Здоровья на тему: «Здоровье - наш друг» (для детей среднего и старшего дошкольного возраста).**

**Цель:**развитие навыков здорового образа жизни.

**Задачи:** расширять диапазон адаптационных возможностей функциональных систем организма; развивать любознательность, умение выделять правила здорового образа жизни; воспитывать у детей сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Оборудование:** аудиозаписи, чеснок на верёвочке.

**Герои:** Доктор Айболит, Чистюля, принц Апчхи, Баба Яга.

**Ведущий:**

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить.

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить.

За морями, за лесами

Есть огромная страна.

Страною «Здоровья»

Зовётся она.

**Ведущий:** (обращается к детям). Хотите побывать в этой стране?

**Дети:**да…..

**Ведущий:**

В путь дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся!

**Подвижная игра «Едет, едет паровоз»**

**Ведущий:** Чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Глазки вправо, глазки влево,  И по кругу проведем.  Быстро – быстро поморгаем, И немножечко потрем.  Посмотри на кончик носа, И в «межбровье» посмотри. | Глазки закрываем,  Медленно вдыхаем.  А на выдохе опять Глазки заставляй моргать. |

**Ведущий:**Ура! Мы добрались до страны Здоровячков!

Выходит Доктор Айболит.

**Доктор Айболит:**

Здравствуйте, детишки!

Девчонки и мальчишки!

Я рад приветствовать Вас в стране Здоровячков. С чем вы пожаловали?

**Ведущий:**Мы хотим укрепить своё здоровье.

**Доктор Айболит:** А что вы умеете делать?

**Ведущий:** Мы умеем бегать, прыгать и играть.

**Доктор Айболит:** Ну, что ж, будем играть и здоровье укреплять. Я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.

Прежде, чем вам дать советы,

Отгадайте-ка секреты.

Я начну, а вы – кончайте,

Дружно, хором отвечайте:

Чтоб здоровым, чистым быть,

Руки нужно с ……..(мылом мыть).

Ежедневно закаляйся,

Водой холодной……(обливайся).

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит…..(спорт). Защититься от ангины

Нам помогут …..(витамины).

Здоровье в порядке……(спасибо зарядке).

Доктор Айболит: Итак, мой первый совет вам:

Запомнить надо навсегда

залог здоровья - чистота.

А чтобы быть чистым, что надо делать? (ответы детей: умываться, чистить зубы, мыться, стирать одежду). Покажите мне как вы моетесь.

**Динамическая пауза «Надо, надо, нам помыться»**

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица? (поворачивают ладони обеих рук вверх-вниз).

Кран откроем, ш-ш-ш (имитируют открывание крана)

Ручки моем ш-ш-ш (имитируют мытьё рук).

Щёчки, шейку мы потрём (имитируют мытьё),

И водичкой обольём (как будто обливают водой).

(стук в дверь и в группу входит девочка взрослый).

**Ведущий:** Как тебя зовут, девочка?

**Девочка:** Меня зовут чистюля.

**Ведущий:**Что значит «чистюля?»

**Чистюля:** Это мое имя (обращается к детям) тебя как зовут? А тебя? А тебя? А меня – Чистюля!

**Ведущий:** А почему у тебя такое необычное имя?

**Чистюля:** Потому что я люблю чистоту. Чисто и с мылом мою руки, утром и вечером чищу зубы, у меня чисто в комнате, я сама стираю свою одежду. Знаете, почему я это делаю? Я хочу быть здоровой. Чистота – залог здоровья! Хотите, я вас тоже научу стирать?

**Проводится Танец – игра «Стирка»**

**Доктор Айболит:** Чистюля, а ты знаешь, чтобы быть здоровой одной чистоты мало, хотя это тоже очень важно. Дети, скажите, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** делать утреннюю гимнастику.

**Доктор Айболит:** Итак, совет второй:

Рано утром просыпайся

И зарядкой занимайся!

Ребята, давайте, научим Чистюлю делать зарядку.

**Проводится ритмическая гимнастика**

**Доктор Айболит:** Дети, скажите, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Заниматься физкультурой, бегать, много двигаться.

**Доктор Айболит:** Правильно.

Чтоб расти и закаляться,

Физкультурой надо заниматься.

**Доктор Айболит:** Чистюля, поиграй с нами.

**С детьми проводятся зимние игры:**

**«Санки»**

**«Льдинки, ветер и мороз»**

Чистюля: Я тоже знаю интересную игру. Это игра **«Чистюля».**

**Проводится игра «Чистюля».**Дети стоят в кругу. Под музыку дети передают по кругу друг другу мяч. Как только музыка остановилась – тот, у кого в руках мяч, должен назвать предмет гигиены и чистоты.

**Чистюля:** Молодцы, дети, я вижу, что вы знаете, как быть здоровыми. А мне пора (уходит)

**Входит принц Апчхи:** Сколько тут народу! Вот где мне раздолье. Сейчас я всех заражу микробами!

**Ведущий:** А ты кто такой?

**Апчхи:** Я принц, Апчхи, а вот мои микробы. Сейчас я их тут разбросаю и ваше здоровье тю-тю, вы заболеете!

**Ведущий:** Ну, это мы еще посмотрим!

**Проводится игра «микробы».** Принц Апчхи кидает «микробы» (комочки) в детей. В кого попадет, тот должен начать чихать, но стараться отбросить комочек. Ведущий хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые.

**Входит Доктор Айболит:**Я слышал, тут хотели поселиться микробы?

**Дети и ведущий:** Да, принц, Апчхи решил всех заразить гриппом. Но мы не поддавались.

**Доктор Айболит:**

Микробы так мечтают просочиться в щель

Проникнуть к нам за каменные стены,

Залезть в тарелки, а потом в постель

И в нас самих вселиться постепенно.

Но мы же их не пустим на порог!

На шею все повесим мы чеснок.

(детям надевают на шею киндер-контейнеры с чесноком).

**Доктор Айболит:**Итак, следующий совет:

**Для профилактики простуды делайте массаж, ешьте полезные продукты.**

Сейчас я научу вас делать массаж:

**Проводится массаж «Чтобы горло не болело»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Носик надо растирать.

Лоб мы тоже разотрём,

Ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знайте, дети, и тогда

Вам простуда не страшна.

**Доктор Айболит:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! В следующем задании вам ребята 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)

**В зал входит Баба Яга.**

**Баба Яга:** (стонет, вздыхает) Ой, ой, всё болит, совсем я старая стала.

Д**октор Айболит:** Здравствуй, бабушка Яга. А что же у тебя болит?

**Баба Яга:** Зубы болят, сил моих больше нет терпеть.

**Доктор Айболит:**Баба Яга, а ты зубной щеткой часто пользуешься?

**Баба Яга:** Ой, а что это такое, я не слышала, это, наверное, какое - то волшебное средство, чтобы зубы не болели?

**Доктор Айболит:** Вот это да, а вообще правила личной гигиены ты знаешь? А привычки вредные и полезные различаешь?

**Баба - Яга**: откуда мне их знать? В лесу живу.

**Доктор Айболит:** Ребята, а вы знаете правила личной гигиены и привычки вредные и полезные? А давайте бабу Ягу научим.

**Словесная игра «Вредно - полезно».**

Если считаете, что это полезно - хлопайте в ладоши и кричите «да», а если- вредно, то топайте ногами и кричите «нет»).

Чистить зубы зубной пастой по утрам и вечерам,

С улицы, придя, домой, руки с мылом мыть водой.

Кушать сладкие конфеты, газировки много пить.

Утром рано просыпаться и зарядкой заниматься.

Растянувшись на диване, мультики смотреть весь день.

Кушать овощи и фрукты утром, вечером и днём.

Заниматься спортом надо**:** бегать, прыгать, приседать,

С утра до ночи в компьютер в игры разные играть.

Лень прогнать, и закалятся солнцем, воздухом, водой.

По утрам не умываться, и расчёской не чесаться.

Правила все соблюдать, режим дня не нарушать.

**Баба Яга:** Я хоть и древняя, но, кажется, все запомнила. Надо в интернете сидеть, можно в день ведро конфет съесть, и спать нужно до обеда.

**Дети исправляют ошибки Бабы Яги.**

**Баба Яга:** Ой, спасибо, ребята, теперь я всё поняла и всё запомнила. У меня даже зубы болеть перестали. А вот сейчас я проверю, как ребята запомнили, какие привычки вредные, а какие полезные.

**Продолжение игры «Вредно и полезно».**

Грызть ногти;

Соблюдать режим дня;

Долго смотреть телевизор;

Кушать овощи и фрукты

Говорить неправду.

Общаться с людьми;

Чистить зубы.

Кричать

Убирать за собой игрушки.

Делать зарядку.

Есть много сладостей.

Грызть ногти.

Обзывать детей

Кушать чипсы

Умываться по утрам

Курить

Говорить «здравствуйте»

Кричать и ругаться в автобусе.

Ходить нечёсаным и неопрятным.

Кушать молча.

Кашлять, не закрывая рот.

**Баба Яга:** Ой, какие молодцы. Всё-то они помнят и знают. А давайте с вами поиграем, я знаю одну интересную игру.

**Проводится танец – игра «Бабка-Ёжка»**

**Проводится ещё одна любая игра (по желанию)**

**Баба – Яга:**(хватается за сердце) Ой, устала не могу. Утомили вы меня.

**Доктор Айболит:** Баба Яга, чтобы восстанавливать правильно дыхание нужно делать дыхательную гимнастику. Мы тебя сейчас научим.

**Дыхательная гимнастика.**

**Баба Яга:** «Ой, спасибо, вам мои золотые, мне сразу легче стало. Пора прощаться, у меня еще полно дел. Обещаю, что буду все ваши правила соблюдать.

Баба Яга уходит.

**Доктор Айболит:** Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?

**Дети:** Нет!  
**Доктор Айболит:** Хорошо! Теперь я могу за вас не переживать и вижу что вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно спортом заниматься, правильно питаться, соблюдать чистоту и отказаться от вредных привычек. 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.

Дети и Доктор Айболит прощаются. Дети уходят в группу. Можно вручить детям медали за участие или полезный продукт (например, мандарины).

**Список использованных источников:**

* + - 1. Бакальчук Ю. Б., Конькова Н. А. Сценарий праздника для детей старшего дошкольного возраста «Быть здоровыми хотим». Режим доступа: <https://centrideia.ru/metodicheskaya-kopilka/byt-zdorovymi-hotim-scenariy-prazdnika-dlya-detey-podgotovitelnoy-gruppy>
      2. Копилка педагогических уроков. Сценарий праздника для старших дошкольников «Мы за здоровый образ жизни». Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/meropriyatia/stsienarii_prazdnika_my_za_zdorovyi_obraz_zhizni_konspiekt_zaniatiia>

3.- Кручинина О. Праздник спорта и здоровья. Режим доступа: <https://www.uchmet.ru/library/material/161581/>

4.- Немцова Е. В. Сценарий дня здоровья в старшей группе «День здоровья». Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/21/stsenariy-dnya-zdorovya-v-starshey-gruppe-0>

5.-Чиндилова О. В., Бунеева Е.В., Борисова М. М., Гончарова О.В. Сценарий праздника в старшей группе на тему «Загадки здорового образа жизни». Режим доступа: <https://infourok.ru/konspekt-scenariya-prazdnika-v-starshej-gruppe-na-temu-zagadki-zdorovogo-obraza-zhizni-4076983.html>