**Праздник «В здоровом теле - здоровый дух»**

**Дети под марш заходят в зал.**

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята! Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо детям знать, как здоровыми им стать.
**Дети читают стихи:**
1. Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.

2. Следует, ребята, знать - нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться на зарядку становиться!

3. Чистить зубы, умываться, и по чаще улыбаться,
Закаляться, и тогда, не страшна тебе хандра.

4. Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда, витаминами полна!

5. На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе: одеваться по погоде!

6. Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда.

**7.** Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить. Научись его ценить.

**Ведущая:** Сегодня, ребята, мы вас приглашаем в страну Здоровья, чтобы еще раз напомнить правила здорового образа жизни и подтвердить пословицу, что *«В здоровом теле - здоровый дух!».*А что бы попасть в эту страну, нужно встать, закрыть глаза и покрутиться 3 раза вокруг себя, а потом произнести слова: «В страну Здоровья попадем и много силы там найдем!».

**Ведущая:** Вот мы с вами оказались в стране Здоровья. Только почему здесь так тихо, что- то здесь не так, вам не кажется, ребята?
**Под музыку выходит Тётушка Простуда с Микробом.**
**Тётушка Простуда:** И чего кричите? Здоровья хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится. Я теперь здесь главная. А это мой верный помощник – микроб!
**Микроб:** Здрасте! (кланяется в разные стороны)
**Ведущая:** Ты – главная?!? Да ты посмотри на себя!
**Тётушка Простуда:** А что такое? (осматривает себя) Всё прекрасно! Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, в детский сад не ходят, болеют, кашляют, чихают.
А моих верных друзей - микробов, любят все грязнули на свете! Микробушка, подтверди!
*На середину площадки выходит «Микроб».*
**Микроб:** Там, где грязь, живут микробы, мелкие - не увидать.
Нас, микробов, очень много, невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мошек, в много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверушек, жить предпочитаем в вас.
Если грязными руками, кушать или трогать рот,
Непременно от микробов сильно заболит живот.
*(Тётушка Простуда чихает, кашляет)*
**Ведущая:** Почему ты так чихаешь? Ребята, а вы уже догадались кто это?
**Дети:** (перечисляют знакомые для них заболевания).
**Ведущая:**Да, это простуда!

**Тётушка Простуда:** Смотрите – ка, какие умные нашлись, узнали меня! Да, я - тётушка Простуда, я всегда болею, у меня не проходящий насморк. Апчхи!
**Ведущая:** Погоди, погоди! Подальше от наших детей, ведь ты их сейчас заразишь всех простудой!
**Тётушка Простуда:** Конечно! Я так люблю, когда все болеют, стонут, кашляют. Красота! Вы от меня ничем не избавитесь! И вообще, как чихну на вас – сразу все заболеете!
**Ведущая:** Зря ты так думаешь, тётушка Простуда! Наши ребята прекрасно справятся с тобой. Не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?
**Дети:** Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься!

**Тётушка Простуда:** Ха-ха-ха! Давайте, справляйтесь! Ну-ка, Микробушка, начинай атаку!
*(Тётушка Простуда и Микроб с двух сторон бегут к детям и трогают их)*
**Вед:** Ребята, а я знаю, кто поможет нам справиться с Простудой.
Есть на свете добрый врач, чуть услышит детский плач
В ранний час и в полночь, поспешит на помощь.
По дорогам по реке, по опасным тропам
С чемоданчиком в руке, и с фонендоскопом.
И его не устрашит ни мороз, ни тряска,
Он и в космос полетит, делать перевязку,
Он на месте не сидит. Это доктор ……..
**Дети-** ...Айболит.
*(Звучит музыка входит Доктор Айболит)*
**Айболит:**Да, я тот самый Айболит, что всех излечит, исцелит! Но к вам пришел я не затем, чтоб ставить градусники всем. Все здесь здоровы?
**Дети:** Да!!!
**Айболит**: А здоровье ребята - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые.

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна!
От лени и болезней спасает всех она! А вы делаете зарядку?
**Ведущая:**Конечно, у нас все умеют делать зарядку. И сейчас они нам покажут.
*Дети выходят на середину зала и исполняют танец «Зарядка»*
**Айболит.**Молодцы. А ещё чтобы быть здоровым надо правильно питаться.
**Тётушка Простуда**- Да-да-да!!!!. Мой помощничек Микроб как раз и хотел вам рассказать как нужно питаться.
**Микробушка, подтверди!
Микроб:** Щааас! (достаёт картинки с изображением продуктов)
Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.
**Айболит:** Да ты что такое говоришь, как вы думаете, ребята, «Хот-дог» полезная еда? (Обращаясь к «микробу»):
Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.
**Микроб:**Знайте, дамы, господа: «Сникерс» - лучшая еда!
**Айболит.**Ребята, а может «Сникерс» быть полезным?
*(Обращаясь к «микробу»):*
Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.
Если кто не верит – на себе проверит.
**Айболит:** Нет, микроб, ничего-то ты не знаешь про правильное питание.
А вы, дети, знаете какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными?
**Дети.**Овощи, фрукты.
**Айболит:**Правильно, нужно есть много овощей и фруктов , потому, что в них много **витаминов.
Ведущая:** - Ребята, а я предлагаю вам **игру *«Репка»***
*Участвуют 2 команды по 6 детей. Это - дед, бабка, жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.
Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.*

**Айболит:** Молодцы, теперь вы знаете, как нужно питаться.
**Тётушка Простуда(обращается к Микробу):** Микробушка, что-то мне не нравятся эти детишки. Какие – то они слишком умные, всё знают! А вот тогда если вы такие умные послушайте мои советы и если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши!
**Айболит:**На не правильный совет говорите: нет, нет, нет!
Если вы правильно ответите, то микроб исчезнет!
**Тётушка Простуда:** Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это правильный совет?
**Дети:** Нет, нет, нет!
**Айболит:**Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!
**Тётушка Простуда:** Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли сахар мармелад. Это правильный совет?
**Дети:** Нет, нет, нет!
**Айболит:** Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты овощи омлет, творог, простоквашу. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

**Тётушка Простуда:** Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это правильный совет?
**Дети:** Нет, нет, нет!
**Айболит:** Запомните что не полезно, грызть зубами нам железо! Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!
***Микроб кружась и охая убегает из зала***

**Ведущая:**Спасибо, тебе, Айболит, за полезные советы, а то тётушка Простуда нам бы такого насоветовала. Вот и микроб исчез!
**Тётушка Простуда:** Эх, слабак мой помощничек, испугался, ну ничего. Я с вами еще поборюсь, детишечки- умняшечки! А ещё, что вы знаете про здоровье?

**Ведущая:**А ещё мы знаем, что тот здоровым бывает, кто спортом занимается. Вот и мы очень любим играть в спортивные игры. Давайте, ребята поиграем.
***«Попади мячом в цель»*
 Кто скорее?** *Девочка бежит в одной калоше между лужами, мальчик одновременно держит зонт над девочкой.***Ведущая:** Вот, видишь, тётушка Простуда, какие мы здоровые и сильные и никакие болезни нам не страшны!

**Тётушка Простуда:** Караул! Погибаю! Давайте-ка я уйду отсюда, а вам оставлю вот этих микробиков. (показывает связку воздушных шариков)
**Ведущая:**Ой, надо нам скорее от этих микробов избавиться. Я сейчас буду называть советы, а вы должны правильно ответить: это полезно или вредно?
*Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»*
(Ведущая задаёт вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно» при правильном ответе лопают шарик-микроб.)
1.Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.
10. Кушать овощи и фрукты.
**Айболит:**Молодцы, ребята, теперь я за вас спокоен. Вы знаете, как стать здоровым. Ну, а мне пора отправляться к тем, кто болен. До свидания!
Ведущая: Ну, вот «Простуду» прогнали, микроба истребили. Можно и отдохнуть и потанцевать.
*Дети выходят на середину зала и исполняют по показу танец «Солнышко лучистое любит скакать»- ?*

**Ведущая:** Купить можно много: игрушку, компьютер,
Смешного бульдога, стремительный скутер,
Коралловый остров (хоть это и сложно),
Но только здоровье, купить невозможно.
Оно нам по жизни, всегда пригодится.
Заботливо надо, к нему относиться.

**Ведущая:** Наш праздник подошел к концу, до свидания и будьте здоровы!