**В:** У нас сегодня большой праздник «День здоровья!».

Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми.

Улыбкой светлой,

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровью ура! Ура! Ура!

 Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?
**Дети:** Да!
**В:**Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Следует, ребята, знать

Нужно всем в достатке спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться.
Утром ты зарядку делай
Будешь сильным ловким смелым!

Встаём на зарядку выполняем движения по тексту
**Игра- «Зарядка»**На месте дружно мы шагаем
Ноги выше поднимаем
Раз, два на месте стой.
Повторяйте все за мной
Вверх рука и вниз рука
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки
Нам сегодня не до скуки.
Вниз - хлопок
И вверх - хлопок
Крутим-вертим головой
Разминаем шею. Стой!
Все дышите, не дышите.
Всё в порядке отдохните.
Тихонько руки поднимите
Превосходно опустите.
Наклонитесь, разогнитесь
Встаньте прямо, улыбнитесь.

**В:** Ребята, зарядку мы с вами сделали, напомните нам, что ещё должен делать здоровый ребёнок по утрам? (ответы детей)

Чистить зубки, умываться

И по чаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

Чтобы не один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

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)

 У нее с утра дела:

Чистит зубы добела. (Зубная щетка.)

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой (Шампунь)

Ведущий:

Молодцы все загадки отгадали.

**В:** ребята, а давайте поиграем в игру « соберись в кружок». ( детям раздаются флажки разного цвета.пока звучит музыка, дети танцуют, когда музыка прерывается дети должны собраться в круг около взрослого, у которого в руках флажок того же цвета.)

Ребята, а вы любите конфеточки, торты, чипсы, лимонад, жвачки? (да)

**В:**Это очень вкусно!!! Но послушайте советы! Нужно сладкую еду есть в меру. Вкусная еда не всегда полезная и вот почему:

Будешь «колу» пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать «сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.

Будешь, часто есть хот доги, через год протянешь ноги.

Чупа-чупс, скажу вам я, принесёт лишь вред, друзья

Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть.

Так запомните, друзья, навсегда.

Для здоровья нам нужна лишь полезная еда.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молочные продукты-

Вот полезная еда.

Витаминами полна.

Воспитатель

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!
А сейчас 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)
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)

Давайте сыграем в игру

**Игра «карлики и великаны»**

(дети стоят возле стульчиков или свободно по залу. Если ведущий скажет карлики, все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед; если скажет великаны, все должны подняться на носки и вытянуть обе руки вверх.)

**В:**Аещё ребята, чтобы быть здоровыми нужно по утрам закаляться
Водой холодной обливайся
Будешь ты всегда здоров,
Тут не надо лишних слов.
Ведущий: Чтобы закаляться, нужно чаще гулять в парках, в лесу. Не забывайте ребята, что очень полезно дышать свежим чистым воздухом, а летом купаться и наслаждаться солнцем.
**В:**Чтобы оставаться здоровым нужно заниматься спортом, который помогает быть быстрым, сильным, ловким.

**В:** Наш праздник здоровья 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!!!

Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

праздник завершать пора-

Крикнем празднику: ура! Ура! Ура!