**Тема «День здоровья»**

**Сценарий развлечения 1 младшей группы**

**Цель:** Сохранение и укрепление физического здоровья детей, приобщение их к правилам безопасного поведения.

**Задачи:**

– Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

- Развивать умение отражать в игре культурного - гигиенические навыки, правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

 - Стимулировать эмоциональное содержательное общение ребенка со взрослыми.

**Организационный момент**

Дети входят в зал (звучит запись).

Здравствуй, солнце ясное!

Здравствуй, утро прекрасное!

Здравствуй, мир вокруг!

Здравствуй, добрый друг!                            
Мы крепко за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся!  
От улыбки  нашей солнышко проснется,

Солнышко проснется, детям улыбнется!

**Ведущий**: Сегодня у нас, ребята, праздник - «День здоровья».

                    Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

**Дети:** Нужно делать зарядку, принимать витамины, умываться, закаляться.

**Ведущий:** Правильно, ребята.

                    Вместе с солнышком проснись,

                    На зарядку становись,

                    Будем бегать и шагать

                    И здоровье укреплять.

Звучит марш: Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Упр. «**Покажи руки**» И. п. – стоя, ноги расставлены, руки опущены. Руки вперед, выпрямиться и сказать «Вот!». Вернуться в и. п., повт. 4 р.

Упр. «**Где колени**?» И. п. – стоя, стоя ноги расставлены, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!». Вернуться в и. п., повт. 4 р.

Упр. «**Спрячь голову**» И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в и. п., повт. 4 р.

Упр. «**Прыгают ножки**» И. п. – стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. 8 – 10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой. Повт 2 р.

Заключительная часть: **дыхательное упражнение** «**Вырасти большой**»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести: «У – у – ух!» повт. 3 р.

Неожиданно появляется «Простуда» (помощник воспитателя)

**Простуда**: Ой, я так спешила, бежала,

                    А на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

**Дети:** Нет.

**Простуда:** Как не знаете?

                   Я противная простуда

                   И пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

**Простуда:** Всех я кашлем заражу,

                    Всех я чихом награжу.

**Ведущий:** а мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

                    Будем мы всегда здоровы!

                    Закаляться мы готовы

                    И зарядку выполнять,

                    Бегать, прыгать и скакать.

**Игра малой подвижности «Зайка беленький сидит».**

Дети свободно располагаются около воспитателя – они изображают зайцев (шапочки – маски).

Воспитатель произносит:

«Зайка беленький сидит

И ушами шевелит

Вот так, вот так

Он ушами шевелит

(шевелят над головой руками)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть

Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп,

Надо лапочки погреть

(хлопки в ладоши)

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок – скок

Надо зайке поскакать

(прыжки на двух ногах)

Кто - то зайку испугал,

Зайка прыг и ускакал

**Простуда:** Я как подую на вас,

                    Как зачихаю сейчас,

                    Всех болезнью заражу

                    И микробами награжу.

**Ведущая**: От простой воды и мыла, у микробов нету силы. Ребята, покажем, как мы умеем мыть руки.

**Дети:** Закатаем рукава,

Открываем кран – вода.

Взяли в руки мыло,

Чтоб микробов смыло.

Моем пальцы и ладошки!

**Воспитатель**: Посмотрите, крошки,

На свои ладошки.

А у вас крошки?

Чистые ладошки!

**Дети:** Да

**Ведущий:** Мы зарядку делали;

                    Прыгали и бегали.

                    Стали мы умелыми,

                    Сильными и смелыми.

                    Вставайте детки, мы покажем «Простуде» какие мы умелые,

                   сильные и смелые.

**Пальчиковая игра** «Пирожки»:

                    Раз, два, три, четыре,

                    Ловко тесто замесили.

                    Раскатали мы кружочки,

                    И слепили пирожочки.

                    Пирожки с начинкой,

                    Сладкою малинкой.

                    Из печи достали,

                    Угощать всех стали.

**Простуда:** Не хочу я пирожков!      (топает ногами)

                    Не хочу я вас, дружков.

                    А хочу вас заразить,

                    И микробами наградить.

                    Будете в кроватках лежать

                    И лекарство принимать.

**Ведущий:** Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить.

И без исключения –

В этом нет сомнения.

 Выполняется «Заячья зарядка»

**Звучит марш.** Пение и музыкально-ритмические движения под песню А. Филичевой «Зайцы и морковка»

|  |  |
| --- | --- |
| Бегут зайчата белые  Под елочкой бегут  А в лапочках морковочку  Красивую несут | Бег по кругу друг за другом |

Припев:

|  |  |
| --- | --- |
| Ах, как хороша  Красная морковка  Пока не пришла  Рыжая плутовка | Пружинка и наклоны головы |

|  |  |
| --- | --- |
| Ты посмотри-ка елочка  На эту красоту  Какая яркая морковочка  Выросла в саду | Демонстрация морковки  Крутятся вокруг себя |

**Ведущий:** а теперь посмотри, «Простуда», кто сильнее? Ты, или наши ребята?

**Игра-упражнение** «Кто ловкий?»  (дети проходят по гимнастической скамейке, спрыгивают, затем пролазают в воротики).

**Простуда:** Ну и что, я тоже так умею. (Пробегает по доске, пытается пролезть в воротики, не получается).

**Ведущий:** Ребята, давайте прогоним простуду.

                    Ручками захлопаем, ножками затопаем.

                    Скажем вместе: раз, два, три,

                    Ты, простуда, уходи!!!     («Простуда» убегает)

Входит Доктор Айболит.

**Доктор Айболит**: Здравствуйте, ребятки!

                                Доктора вызывали?

                                Я Доктор Айболит.

                                У кого чего болит?

**Ведущий:** Здравствуй, Доктор Айболит!

                    Ничего у нас не болит.

                     Мы делали зарядку, и  к нам примчалась «Простуда».

                     Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них

                     поднялась температура, начался кашель, насморк.

                    Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки.

**Доктор Айболит**: Зарядка всем полезна,

                                Зарядка всем нужна.

                                От лени и болезни

                                Спасает нас она!

                                И куда же делась эта «Простуда»?

**Дети:** Мы её прогнали.

**Доктор Айболит:** Вот молодцы!

От простуды и ангины

Помогают апельсины!

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь по - больше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

**Доктор Айболит**: Вы, ребятки, молодцы! Вы простуду победили и здоровье сберегли, потому что ели кашку, пили соки, гуляли на солнышке, делали зарядку, занимались физкультурой. И за это Айболит вас витаминами угостит. Подставляйте ладошки, получайте витаминку.

 Я сегодня очень рад!

Посмотрел на вас – ребят.

Сильных, ловких, смелых.

Крепких, загорелых.

Всем вокруг я расскажу,

Как здорово у вас в саду!

Будьте всегда здоровы!