**День Здоровья**

**Ведущий:**

На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.  
Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.  
На спортивную площадку шагом марш!   
(Дети строятся на спортивной площадке под спортивный марш.)

В нашем детском саду сегодня проходит Единый день здоровья!

**Ребенок**: День здоровья, день здоровья

Вновь приходит в детский сад!

Соревнования и игры

В этот день для всех ребят.

**Ведущий:** Кто скажет, что значит «быть здоровым?» (ответы детей) Да, вы правы , это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

**Наши ребята подготовили стихи:**

Чтоб расти нам сильными,   
Ловкими и смелыми,  
Ежедневно по утрам   
Мы зарядку делаем.

Мы, ребята, точно знаем,   
Что закалка помогает.   
И полезны нам всегда   
Солнце, воздух и вода!

Любим мы всегда резвиться,   
Любим бегать и скакать.  
Упадем и не заплачем,   
А запрыгаем опять!

Чтоб с болезнями не знаться,  
Закаляться нужно нам.  
Мы привыкли заниматься   
Физкультурой по утрам!

**Ведущий.** Совсем недавно закончилось лето. Многие из нас побывали на море. А за спокойствие на море отвечает морской царь Нептун. Нептун – это правитель подводной страны, повелитель морей и океанов, всех вод! Давайте пригласим его к нам в гости.  
**Дети :**   
Царь морей и океанов   
Приходи скорее к нам!  
*(появляется Нептун)*  
**Нептун:**  
Гордый я морей властитель,  
Рыб, дельфинов повелитель.  
Мой дворец на дне морском  
Весь усыпан янтарем.  
**Ведущий :**   
Земной поклон, Вам, царь морей,  
Выходи играть скорей!  
Вас на землю приглашаем  
Вместе дружно поиграем!  
**Нептун :**   
Спасибо вам за приглашенье,  
Даю свое соизволенье,  
Всех на праздник собираю  
И на вашу землю вступаю.

**Ведущий.** О! Владыка морей и океанов! Ребята у нас такие веселые и жизнерадостные! Поиграй с нами!  
**Нептун:** Ребята, вы правда хотите со мной поиграть?  
**Дети:** да!  
**Нептун:** Тогда у меня для вас есть моя любимая игра «Море волнуется раз..»

Проводится игра «Море волнуется…»

**Нептун**: А пришел я к вам в гости не с пустыми руками. А где мой сундук с сокровищами?   
Появляются пираты.  
**Пираты.** О, сокровища! Мы их так любим! Сундучок наш!   
**Ведущий.** Ребята, кто это?   
**Дети.** Пираты!   
**Пираты.** Правильно! Смышленые детки!   
**Нептун.** Зачем пожаловали к нам?   
**Пираты.** Как зачем? За сокровищами, конечно!

**Нептун.** Так вы, наверное, за драгоценностями, за золотом, серебром охотитесь?

**Пираты.** Конечно! Мы их уже нашли! Вот они, в сундуке!

**Нептун**. На нашем острове самое главное сокровище – это не деньги, не драгоценности, а что, ребята?

**Дети.** Здоровье!

**Пираты.** А зачем нам здоровье? Нас и так все бояться! Мы сильные! Вот, пожалуйста, посмотрите! (Хочет поднять гирю – не может.) (Гиря – футбольный мяч, на нем надпись – 100 кг.)

**Нептун.** Эх вы! На моем острове с этим может справиться любой ребенок! (Самый маленький участник поднимает гирю.)

Пираты, а вы хотите стать такими же сильными, как наши дети? Тогда пойдемте с нами путешествовать. Для того чтобы узнать, что лежит в сундуке, нужно раздобыть ключи от сундука. Ключи находятся на моем острове. На каждой остановке маршрута Здоровья вы получите ключ. Всего вам надо собрать три ключа. Они помогут открыть сундук.

**Ведущий**. Но перед тем как отправиться в путь, проведем зарядку для ума и тела.

Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать!

**Ведущий**: Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать!

Ритмический танец.

**Ведущий** : А теперь, ребятки, отгадайте-ка загадки

Я начну, а вы кончайте,

Дружно вместе отвечайте:

1. Игра веселая футбол, Уже забили первый … (гол)

2. Вот разбежался быстро кто- то

И без мяча влетел в …. (ворота)

3. В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет (прыжки в воду)

4. На льду я вычертил восьмерку-

Поставил тренер мне пятерку. (фигурное катание)

5. «Длинная, не палка, быстрая, не галка,

С ней так весело скакать. Что это?» (скакалка)

Нептун и ведущий раздают командам конверты с маршрутами путешествия. Каждая   
команда проходит свой путь строго по карте. На остановках дети задерживаются не более чем на 10 минут.

Дети с воспитателями идут по маршруту за ключами. Взрослым гостям предлагается пройти все маршруты вместе с детьми. *Схема прохождения станций прилагается.*

На станциях проводятся викторины, создаются проблемные ситуации, а также с детьми проводятся спортивные состязания.

**Ведущий**: Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали.

А теперь ребятки, расскажите нашим гостям пословицы и поговорки о здоровье, спорте, полезной еде и витаминах.

- Какова еда и питье – таково и житьё

- Зелень на столе – здоровье на сто лет

- От сладкой еды жди беды

- Обед без овощей – праздник без музыки.

- В здоровом теле – здоровый дух.

***Ведущий:*** Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

Праздник завершать пора-

Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!