

**МБОУ Тамбарская ООШ**

**СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ**

**«В гостях у Айболита»**

**МАСОЛОВА А.В.**

**День здоровья**  
**«В гостях у Айболита» 02.11.23**

**Цели:** познакомить воспитанников с правилами сохранения здоровья; формировать навык здорового образа жизни; развивать ловкость, смекалку, внимательность, сообразительность.

**Оборудование:** плакаты; два мяча; две бутылки, наполненные водой; два ведра; кегли; кубики со слогами;

**Ход мероприятия**

**Воспитатель входит в зал в костюме доктора Айболита:**

Добрый врач, бывалый врач,  
Чуть услышит детский плач,  
В ранний час и в полночь  
Поспешит на помощь.  
По дороге, по реке,  
По опасным тропам,  
С чемоданчиком в руке  
И с фонендоскопом.  
И его не утрашит  
Ни мороз, ни тряска -  
Он и в космос полетит  
Делать перевязку.  
Потому что он готов  
Биться за здоровье!  
Надо - так без лишних слов  
Поделится кровью.  
И повсюду повторять  
Будет для порядка:  
"Вы хотите крепким стать?  
Делайте зарядку!"  
Здравствуйте, ребята!

**Воспитатель.** Ребята, вы меня узнали? И кто же я?

**Воспитанники** (хором). Доктор Айболит.

**Воспитатель.** Правильно, я сегодня доктор Айболит. И мне хочется, чтобы вы и все люди на земле были здоровы, поэтому я постараюсь помочь вам научиться жить здорово, но вы мне будете помогать на протяжении всего нашего праздника здоровья, который пройдет под девизом

**"В здоровом теле — здоровый дух".**

*Вывешивается плакат с этими словами.*

**1-й воспитанник.**

*У меня печальный вид —*

*Голова моя болит.*

**2-й воспитанник.**

*Я чихаю, я охрип.*

*Что такое?*

**Все воспитанники** (хором). Это грипп.

**3-й воспитанник.**

*Не красивый гриб в лесу,  
А противный грипп в носу.*

**4-й воспитанник.**

*В пять минут меня раздели.  
Стали все вокруг жалеть.*

**5-й воспитанник.**

*Я лежу в своей постели.  
Мне положено болеть.*

**Воспитатель.** Ребята, кто из вас любит болеть?

**Все воспитанники (хором).** Никто.

**Воспитатель.** Значит, все хотят быть здоровыми. А для этого нужно знать несколько важных правил, вспомним их первое из которых — **"Занимайся физкультурой!"**.

*Вывешивается плакат с этим правилом.*

**Воспитатель.** Ребята, вы готовы к занятиям физкультурой?

**Все воспитанники (хором).** Готовы!

**Воспитатель.** Молодцы, ребята! **Конкурс**, который мы сейчас проведем, называется **"Спортивные загадки"**. Вы должны догадаться, какие предметы используются для занятий физкультурой и активного отдыха.

*Воспитатель читает загадки, капитаны команд озвучивают ответы. Побеждает команда, которая даст наибольшее количество правильных ответов.*

*Этот конь не ест овса —*

*Вместо ног — два колеса.*

*Сядь верхом и мчись на нем,*

*Только лучше правь рулем.*

**(Велосипед.)**

*Железный дом,*

*Ни оконца в нем,*

*Круглые стены,*

*Дугою крыша.*

**(Гиря.)**

*Ой, насыпало снежка,*

*Вывожу коня-дружка,*

*За веревочку-узду*

*Через двор коня веду,*

*С горки вниз на нем лечу,*

*А назад его тащу.*

**(Санки.)**

*Мои новые дружки*

И блестящи, и легки,  
И на льду со мной резвятся,  
И мороза не боятся.

**(Коньки.)**

Две новые кленовые  
Подошвы двухметровые:  
На них поставил две ноги  
И по большим снегам беги.

**(Лыжи.)**

Железные блины  
Соединены,  
Тонкая палка —  
Железная скалка,  
Блины печет,  
Силу дает.

**(Штанга.)**

Я атлетом стать хочу,  
Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем,
- Как вы стали силачом.
- Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто.
- Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я (гантели).

**Воспитатель.** Молодцы, ребята! А теперь давайте потренируемся с гантелями.

Проводится эстафета "Гантели". Участники команд выстраиваются в две колонны и над головами передают вперед "гантель" (пластмассовую бутылку с водой) от первого участника (капитана команды) — последнему. Последний участник, получив "гантель", бежит и становится во главе колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды снова не окажется во главе колонны.

**Воспитатель.** Второе правило здоровья — "Закаляйся!".

Вывешивается плакат с этим правилом.

**Воспитатель.** Начинать закаливаться желательно летом и, конечно, если вы здоровы. Сначала оботритесь мокрым полотенцем, потом облейте теплой водой (из ведра или таза), стоя босыми ногами на земле. Постепенно температуру воды следует понижать. А теперь, ребята, давайте повторим, как же надо закаляться.

Проводится эстафета "Закаливание". В одном конце зала стоят пустые ведра, в другом — выстраиваются команды. По сигналу воспитателя участник бежит к ведру, опрокидывает его на себя, изображая обливание, затем возвращается к команде. Побеждает команда, участники которой быстрее выполнят задание.

**Воспитатель.** Третье правило здоровья гласит: "**Чистота — залог здоровья**".

*Вывешивается плакат с этим правилом.*

**Воспитатель.** Сейчас, ребята, мы проведем **конкурс загадок "Чистюля"**. Я думаю, вы помните, что помогает нам быть всегда чистыми и опрятными.

*Воспитатель читает загадки, капитаны команд озвучивают ответы. Побеждает команда, которая даст наибольшее количество правильных ответов.*

Худая девчонка,  
Жесткая челка,  
Днем прохлаждается,  
А по утрам да вечерам  
Работать принимается.

**(Зубная щетка.)**

Стоит Парашка —  
Держит чашку,  
Голову склонила,  
Носик опустила,  
А из носика струится  
Чистая водица.

**(Умывальник.)**

Озеро белое —  
То полно, то мелеет,  
Из крана чистая вода  
То наполнит озерцо,  
То исчезнет без следа.

**(Ванна.)**

Лег в карман и караюлю  
Реву, плаксу и грязнюлю.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.

**(Носовой платок.)**

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков,  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.

**(Расческа.)**

Намочи меня водой  
Да потри меня рукой,  
Как начну гулять по шее —

Сразу ты похорошееешь.

**(Мыло.)**

*Проводится эстафета "Скользкое мыло". Воспитатель расставляет в два ряда кегли. Участники должны, держа коленками мячи ("скользкое мыло"), пробежать из одного конца зала в другой, обегая кегли. Побеждает команда, участники которой первыми преодолеют дистанцию, не выронив мяча и не сбив кегли.*

**Воспитатель.** Четвертое правило здоровья — "Рациональное питание".

*Вывешивается плакат со словами "Здоровая пища".*

**Воспитатель.** Пища, которую мы употребляем, должна быть разнообразна, насыщена витаминами и микроэлементами. Давайте проверим, помните ли вы, какие овощи и фрукты самые полезные.

*Воспитатель читает загадки, капитаны команд озвучивают ответы. Побеждает команда, которая даст наибольшее количество правильных ответов.*

Скромная девица

В сарафан рядится,

Сарафан красный,

Длинный, атласный.

Спряталась краса —

Да торчит коса.

**(Морковь.)**

Круглый толстячок

Подставил солнышку бочок,

Солнышко пригрело —

Все тело покраснело.

**(Помидор.)**

Сидит Степан —

Толстый кафтан,

Шапка с перьями.

А снимет Степан

Свой кафтан —

Будет слез океан.

**(Лук.)**

Кудрява, зелена,

Нарядом скромна,

Мужским именем зовется,

Нежной пряности полна.

**(Петрушка.)**

Воздушные шары

Свисают с горы,

Пока малы — на вкус кислы,

А подрастут —

Сладость дадут.

**(Виноград.)**

Зеленая лампочка

На ветвях висит,

Но не светит.

Когда созреет,

Тогда пожелтеет.

**(Груша.)**

**Воспитатель.** А вы знаете, ребята, что в яблоках содержится много витаминов, которые каждый день необходимы нашему организму. Давайте займемся "сбором яблок".

*Проводится эстафета "Сбор яблок". Участники по очереди должны с завязанными глазами добежать до места, где рассыпаны "яблоки" (кубики), найти "яблоко" и возвратиться к команде. Побеждает команда, участники которой соберут больше "яблок".*

**Воспитатель.** Пятое правило здоровья — **"Хорошее настроение"**.

*Вывешивается плакат с этим правилом.*

**Воспитатель.** Ребята, когда вы раздражены, злитесь, обижаетесь на родителей или друзей, у вас портится настроение, иногда пропадает аппетит, вам не хочется учиться, играть. Запомните: наше настроение напрямую связано со здоровьем. Поддержанию хорошего настроения способствуют занятия спортом и физкультурой, а также дружба, товарищеские отношения с одноклассниками. Помогайте друг другу, пусть вашим девизом будут слова: "Один за всех и все за одного".

*Проводится эстафета "Дружба". Начинают соревнование капитаны, они бегут из одного конца зала в другой, затем возвращаются к команде и цепляют "вагончик" (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию "паровозиком" не преодолеет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдет всю дистанцию, не потеряв в пути "вагончики". Она объявляется самой дружной.*

**Воспитатель.** Вот и подходит к концу наш праздник здоровья. Но мы обязательно должны выяснить, что является самым важным в жизни человека.

*Проводится эстафета "Здоровье". Участники должны из кубиков, на которых записаны буквы, составить слово "здоровье". Побеждает команда, которая первой справится с заданием.*

**Воспитатель.** Молодцы! Самое главное в жизни человека — это здоровье. Давайте повторим правила сохранения здоровья:

Занимайся физкультурой.

Закаляйся.

Будь всегда чистым, опрятным и аккуратным.

Употребляй здоровую пищу.

Будь всегда в хорошем настроении.

*Награждаем команду-победительницу.*

