**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида №3 Барабинского района Новосибирской области**

***СЦЕНАРИЙ***

***мероприятия***

***«Всемирный день здоровья»***

**Цель.**Пропаганда здорового образа жизни, популяризация спортивного досуга. Сплочение коллектива, укрепление дружеских связей между членами коллектива детского сада, создание благоприятного психологического микроклимата.

**Задачи:** Способствовать сохранению и укреплению здоровья сотрудников с помощью подвижных игр; формировать желание вести ЗОЖ; повышать двигательную активность в любом возрасте.

При входе в зал педагоги берут из корзины эмблемы. Выстраиваются в две шеренги.

**Вед:** Как говорил греческий философ и поэт Ювенал, в «здоровом теле – здоровый дух». Древняя истина проста, но постичь ее нелегко. Многие из нас верят в естественность природы, силы своего организма и чарующие дары витаминов, забывая о том, что о здоровье необходимо заботиться и бережно к нему относиться. Но человек забывает об элементарных законах ухода за организмом.

 Для решения этой проблемы, ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В этот день люди из всех уголков света получают возможность для участия в мероприятиях, которые могут

способствовать улучшению здоровья.
Поздравляю с Днём Здоровья!
Пусть наполнится любовью,
К спорту, физкультуре,
Ваша жизнь, натура!
Пожелаю в день такой,
Спрятать от себя покой,
Стремиться к красоте движенья –
В том здоровья продвиженье!
Желаю вам активности,
Заряда позитивности!
 **Дорогие** коллеги! Сегодня нас ждет путешествие в страну здоровья. Согласны?

Посмотрите-ка, у нас

Две команды, просто класс!

Педагоги встрепенулись

И костюмы натянули,

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

**Звучит фонограмма «Песенка паровозика».** Педагоги двигаются друг за другом по кругу*.*

**Вед:** Загудел паровоз и вагончики повёз,

 Чах-чах-чах, чу-чу-чу, в страну здоровья я качу!

Ехали, мы ехали,

На станцию «Неболейка**»**приехали…

Её девиз таков: Ковид и ангина бывают у тех,

Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.

А сейчас внимание, ждет вас первое испытание!

**«Интеллектуальная разминка»**

Команды по очереди отвечают на вопросы:

**1.** Если не выросли зубы мудрости, значит, человек глуп. Так ли это? **(нет**)

**2.** Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (**моржами)**

**3**. Что означает в переводе с латинского слово "витамин"? (**жизнь**)

**4**. Что опаснее: ожог паром или ожог кипятком? **(t пара 374°C, кипятка – 100°С.)**

**5.** Какой овощ имеет два названия? (**томат и помидор**)

**6.** О чем предупреждает Минздрав? (**курение опасно для вашего здоровья)**

**7**. Когда руки становятся местоимениями? (**когда они вы-мы-ты**)

**8**. Кто придумал доктора Пилюлькина? (**Н. Носов)**

**9.** Как называется река, на берегах которой жили пациенты доктора Айболита? (**Лимпопо)**

**10**. Почему аристократы в любое время года ходили в перчатках? (**Чтобы избежать** заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней «грязных рук**».)**

**Вед:**Давным-давно, когда не было ни аптек, ни поликлиник, заболевшие люди обращались к знахарям и шаманам. Чем же лечились в те давние времена? Безусловно, вам известны лекарственные растения, а есть ли лекарственные животные?

**1.** Какими лекарствами делится с человеком пчела?

**2.** От чего может вылечить домашняя кошка?

**3.** Какое лекарственное животное пропагандировал Дуремар?

**4**. Чёрная икра – роскошь или лекарство?

5. Зачем детям прописывают невкусный рыбий жир?

**6.** Из шерсти каких животных человек изготовляет лечебную одежду?

**Вед:** Вот задание потрудней, помудрей и посложней.

**«Глаз – алмаз!»**

Команды получают наборы карточек с буквами. За 1 минуту игрокам нужно выложить слова, связанные со здоровьем: **гигиена, витамин*.***

**Звучит гудок паровоза.**

**Вед:** Снова в поезд все садимся,

 На следующую станцию мы мчимся…

Станция «Витаминная», её девиз:

 Не забывай в числе других продуктов

 Побольше кушать овощей и фруктов.

 Если кто-то простудился,

 Голова болит, живот.

 Значит, надо подлечиться,

 Значит, в путь – на огород.

 С грядки мы возьмём микстуру,

 За таблеткой сходим в сад,

 Быстро вылечим простуду.

 Снова будешь жизни рад.

 И для начала загадки

 Из сада и с грядки:

- Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. **(Лук)**

- Эти резные листочки

Лечат сердечко и почки.

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.

Быстро смывают веснушки,

И лысины нет на макушке. **(Петрушка)**

- В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров.

Давление понижает,

И кровь оздоровляет.

Салат - от ожирения,

А сок – от воспаления. **(Свёкла)**

- Этот плод – аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки – деликатес,

И глистам – противовес.

Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо! ( **Тыква)**

- Листья – будто кружева,

Украшенье для стола.

Повышают аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И всё от воспаления. (**Укроп)**

 **«Угадай на вкус»**

Предлагается попробовать и угадать, какие овощи, ягоды и фрукты(с закрытыми глазами): яблоко, лимон, апельсин, мандарин, морковь, свекла, смородина, малина, жимолость, петрушка, сельдерей, укроп

**Звучит гудок паровоза.**

**Вед:** Снова в поезд мы садимся,

 На станцию «Мойдодыр**»** мы мчимся…

 Её девиз: Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым – трубочистам

Стыд и срам!

**Эстафета «Гигиена»**

Из множества различных предметов выбрать те, которые необходимы для поддержания чистоты: мыло, шампунь, зубная паста, мочалка, полотенце, таз, зубная щетка, расческа, носовой платок.

**Вед:** Чтобы быть всегда здоровым

    Надо очень постараться

    Надо чистую пить воду

 И почаще улыбаться!

**Конкурс капитанов «Вода! Кругом вода!»**

От каждой команды приглашаются капитаны. Их задача выпить стакан воды, не пролив ни капли, крутя обруч.

**Вед**: Отлично! Попили! Все облили! (или не облили!)

**Звучит гудок паровоза.**

**Вед:** Компания наша дивная

 Приехала на **станцию «Спортивная»**.

Её девиз:

**Если** вид болезненный и хмурый,

Не занимается он, видно, физкультурой.

**Итак,** команды, внимание,

Ждёт вас новое задание!

**«Викторина спортивная»**

1. Начало пути к финишу. (Старт)

2. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)

3. Боксерская трехминутка. (Раунд)

4. «Бородатый» спортивный снаряд. (Козел)

5. Мяч вне игры. (Аут)

6. Передача мяча в игре. (Пас)

7. Ига с мячом-дыней. (Регби)

8. Бейсбольная ударница. (Бита)

9. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)

10. Молодой спортсмен. (Юниор)

11. Предки кроссовок. (Кеды)

12. Летающий участник бадминтона. (Воланчик)

13. Ее должен взять прыгун. (Высоту)

14. В какой игре пользуются самым легким мячом? (Настольный теннис)

15. В какой игре используется мяч наибольшей величины. (Баскетбол)

16. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита. Какая страна всегда возглавляет шествие? Почему? (Греция, страна, где зародились олимпийские игры)

 **Вед:** На площадке ледяной

 Игроки метут метлой

 И по льду гоняют камень.

 Что за спорт здесь перед нами?

**Эстафета «Керлинг»**

Участники команд по очереди бросают набивной мяч, пытаясь выбить кегли из обруча, расположенного на расстоянии 5 м.

**эстафета «Грация»**

Между кубами «змейкой» донести мешочек на голове до ориентира и назад.

**эстафета «Мягкое место»**

Необходимо на старте взять скакалку, приседать на каждый модуль, в конце прыгнуть 5 раз через скакалку, вернуться, передать эстафету.

**эстафета «Солнышко»**

Необходимо преодолевая препятствия: мягкие модули кубы-4шт. в конце из обруча и гимнастических палок сложить солнышко.

**Вед:** А теперь внимание, последнее задание!

**Эстафета «Солнечные ванны».**Для каждой команды ставится скамейка. Команда садится верхом на скамейку друг за другом и по команде Ведущего: «НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!» начинают передавать фит-бол над головами в конец команды, последний бежит с мячом в начало и садится  перед первым, когда мяч снова оказывается в руках у первого, он поднимает мяч над головой и держит

 **Вед:** Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

В заключении проведем игру

**Игра «Водяной»**

(Водящему завязываются глаза, остальные ходят по кругу со словами:

Водяной, водяной

Что сидишь ты под водой

Выходи к нам скорей

С нами будет веселей (сказать: буль-буль)

он должен угадать кто перед ним.

(Проводится 3-4 раза)

**Вед:**Итак, наш поезд успешно прошёл все станции.

Сейчас подводим мы итоги,

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят ваши дни.

Сегодня стали вы сильнее.

Сегодня стали вы дружнее.

Сегодня проигравших нет,

Скажем все вместе: «Физкульт-привет!»

*Участники награждаются памятными призами. Пьют фито чаи с пирогами.*