**Веселый марафон**

**«Как сохранить здоровье»**

**Цели мероприятия:**

* приобщать детей к занятиям спортом и физкультурой,
* развивать двигательную активность, закреплять навыки личной гигиены.

**Действующие лица:**

Ведущая

Простуда

Фея

**Ход праздника**

 *(Звучит веселая спортивная музыка, входит ведущая)*

**Ведущая.**Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами собрались на веселом спортивном празднике.

Наш веселый марафон
Мы сейчас с тобой начнем.
Прыгай, бегай и играй,
Никогда не унывай!
Будешь ловким, сильным, смелым,
Быстрым и умелым!

***Здоровье*** – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с друзьями в разные игры. Поэтому каждый должен помнить о своем здоровье, беречь и укреплять его.

 Я вижу все вы здоровенькие, крепкие, веселые и самое время отправиться нам в страну «Здоровье».

*(Под тревожную музыку появляется Простуда, говорит, подкашливая ехидным и писклявым голосом)*.

**Простуда.** Ну, что, детишечки, думаете вы все здесь здоровенькие и крепкие?

**Ведущая.** Ребята, кто это? Что за гостья к нам пожаловала? Как вы думаете?

*(Ответы детей)*

**Простуда.** Простуда! Хотите отправиться в страну «Здоровье», только откуда у вас силенки возьмутся? Ха-ха-ха, я кое-что видела сегодня утром. Вот, например, этот мальчик не делал зарядку! А вот этот не съел утром завтрак. А этого вообще мама на колясочке привезла, как маленькую ляльку, ха-ха-ха. Зачем вам эта страна «Здоровье»? Пойдем-те лучше со мной, в мою страну, (гордо) в страну «Простуд и болезней», там можно целыми днями валяться в постели, ничего не делать, много спать, смотреть телек, пить таблетки. И, главное, мама не будет ни за что ругать! Ну что реюята, пойдете со мной?

**Ответ детей:** НЕЕЕЕТ:

**Простуда:** вам все равно ведь не хочется спортом заниматься!

**Ведущая.** (Строго) Подожди, Простуда! Куда же ты наших детей заманиваешь? Не такие они, и мы сейчас тебе покажем, как мы умеем делать зарядку.

***Ведущая проводит зарядку под веселую музыку.***

 *Простуда отходит в сторону, сначала наблюдает за детьми, потом присоединяется.*

**Простуда.** Да здорово у ребят получается. Но только для здоровья одной зарядки мало. Не попадете вы в страну «Здоровье», уж слишком много я для вас сюрпризов приготовила, с которыми у вас не хватит силенок справиться. Ха-ха-ха.

*(Убегает)*

**Ведущая.** Ребята, что же нам делать? Как пройти в страну «Здоровье»? Простуда закрыла нам все дорожки.

*(В помещение, где проходит мероприятие, подкидывается письмо. Ведущая читает текст письма ребятам: «Ребята, спасите меня. Злая Простуда посадила меня под замок, мне без вашей помощи не выбраться. Если выполните все задания Простуды, то сразу попадете в страну «Здоровье». Фея страны Здоровье).*

**Простуда.** Так, все-таки нашли письмо Феи. Ничего у вас не получится.

**Ведущая.** Простуда, ты обещала выпустить Фею, если мы с ребятами справимся с твоими заданиями.

**Простуда.** Да, ладно уж, выпущу, если справитесь, конечно. Задания уж больно сложные я для вас приготовила. Всего их 3. Так что еще нужно для того, чтобы быть здоровыми?

**Ведущая:** Нужно закаляться.

**Простуда:** Правильно, а какие виды закаливания вы знаете?

*(Ответы детей – проветривание помещения, обтирание сырым полотенцем, купание в проруби, ходьба босиком, обливание холодной водой).*

**Простуда.** Ну, хорошо, с первым заданием вы еле-еле справились. Так …зарядку сделали, закалились, а что еще нужно, чтобы быть здоровым и крепким.

**Ответы детей - Личная гигиена.**

 *Простуда раскладывает на столе картинки с разными предметами (или настоящие предметы). Ведущая выбирает 3 детей для выполнения задания. Детям нужно выбрать из всех картинок, только картинки с предметами личной гигиены (зубная щетка, паста, мыло, мочалка и т.д.).*

**Ведущая.** Вот видишь, Простуда, как хорошо наши дети знают о предметах личной гигиены, и как их использовать. Даже тебе все показали и рассказали.

**Простуда.** Я и правда не знала, что зубки надо чистить 2 раза в день: утром и вечером. Спасибо, вам ребятки. Ладно уж, засчитаю я вам и это задание. Все равно с третьим-то вам не справиться. Оно самое сложное. Зарядку сделали, закалились, умылись, причесались, зубки почистили, а нашему организму все равно чего-то не хватает. Чего?

*(Ответы детей - Витамины)*

**Ведущая.** Ребята, где же нам взять витамины? Аптека далеко, да и без родителей ходить нельзя никуда. Что же делать? Где нам взять эти витамины?

**Простуда.** Ха-ха-ха, попались голубчики. Ничего у вас не выйдет. Пока-пока.

**Ведущая.** Нет-нет, Простуда, подожди. Мы с ребятами что-нибудь придумаем. Ребята, где же еще содержатся витамины, необходимые нашему организму?

*(Ответы детей - овощи и фрукты)*

**Ведущая.** Правильно. А где растут овощи и фрукты.

*(Ответы детей - в огороде, на грядке, в саду)*

**Ведущая.** Вот туда мы с вами и отправимся.

*(Ведущая проводит игру «В огород мы пойдем»)*

Вот идет в огород, развеселый народ (дети идут по кругу).

Надо репку посадить, всех в округе удивить.

Мы лопату все возьмем, грядки вскапывать начнем (копают землю).

Дружно все копаем, репку мы сажаем (присесть и положить зерно в землю).

Не успели посадить, надо репочку полить.

В руки лейки взяли, репку поливали (поливают репку).

Солнышко припекай (руки вверх и покачать ими над головой) -

Нашу репку согревай (опустить руки и показать на репку).

Репка вырастет большой (показать большую репку),

Будем кушать мы с тобой (дети гладят себя по животу).

*(В это время Простуда исчезает, переодевается и появляется в образе Феи под лирическую музыку).*

**Фея.** Здравствуйте, ребята! Вот и расколдовали вы меня своими знаниями, своей дружбой и упорством.

**Ведущая.** Ребята, так это же злая Простуда, которая не хотела нас пускать в страну «Здоровье», хотела, чтобы все дети болели, кашляли и чихали.

**Фея.** Злой волшебник заколдовал меня и превратил в Простуду, чтобы я никогда больше не увидела своей прекрасной страны. Но вы помогли мне, и я приглашаю вас к себе в гости. Вы правильно выполняли задания, много знаете о здоровье и о том, как быть здоровыми. А теперь можно повеселиться и поиграть.

*Проводятся спортивные эстафеты или подвижные игры.( 2-3)*

**Фея.** Мы славно повеселились с вами. Спасибо, вам ребята. А мне пора. До свиданья.

**Ведущая.** Ребята, интересное у нас с вами путешествие получилось. Пообещайте мне, что не забудете правила, как оставаться здоровыми, и будете каждый день выполнять их. Ведь, здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до новых встреч!