

# Развлечение "День здоровья"

Подготовила: воспитатель Гусева Т.В.

**Цель:** приобщать детей вести здоровый образ жизни

**Задачи:**

- закрепить знания о полезных продуктах;
- укреплять физическое здоровье;
- прививать детям гигиенические навыки;
- воспитывать любовь к физкультуре;
- создать радостное настроение.

**Ход развлечения**

*Звучит спортивный марш, дети заходят в зал*

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник «День здоровья».

**Дети:**

1. Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам.

2. Если хочешь быть здоровым,  
Обойтись без докторов —  
Закаляйся, умывайся,  
Спортом разным занимайся.

3. Песни кто всегда поёт  
И с улыбочкой живёт,  
Ничего тому не страшно —  
Много лет он проживёт

4. Если будешь улыбаться,  
Добрый будешь ты всегда,  
Тебе нечего бояться —  
Жить ты будешь лет до ста!

5. Спорт и физкультура,  
Всех вперёд ведут.  
В трудную минуту  
Нас не подведут.

6. Если хочешь быть здоровым,  
Обойтись без докторов —

Закаляйся, умывайся,  
Спортом разным занимайся.

**Ведущий:** Скажите, пожалуйста, а что значит быть здоровым?

*Дети дают ответы.*

*Раздается стук в дверь, заходит Айболит в руках у него чемоданчик.*

**Айболит:** Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки? А вы меня узнали?

*Дети отвечают.*

**Айболит:** Ребята, а вы все здоровы?

*Дети отвечают.*

**Айболит:** Сейчас я проверю, знаете ли вы предметы личной гигиены.

### **Загадки**

1. Могу я в ней на дно нырнуть,  
но не могу я утонуть.  
А если станет глубоко,  
открою пробку я легко. (*Ванна*).

2. Ускользает, как живое,  
но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне –  
пусть отмоет руки мне. (*Мыло*).

3. Костяная спинка,  
жесткая щетинка  
С мятной пастой дружит,  
нам усердно служит. (*Зубная щетка*).

4. Целых 25 зубков  
для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком –  
лягут волосы рядком. (*Расческа*).

5. Лег в карман и караюлю –  
реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез,  
не забуду и про нос. (*Носовой платок*).

**Ведущий:** А давай, Айболит, проверим наших детей, как они смогут выбрать правильно предметы личной гигиены.

**Айболит:** Давайте!

**Игра «Можно-нельзя».**

Дети строятся в 2 колонны. Собирают в 2 корзины вещи, которыми можно пользоваться сообща и вещи для индивидуального использования.

*В зал не спеша заходит Баба-Яга. Она держится за сердце, за поясницу, охает.*

**Айболит:** Ребята, кто это?

*Дети отвечают.*

**Айболит:** Что с тобой Баба Яга? Ты заболела?

**Баба-Яга:** Все болит, все хрустит.

**Айболит:** А ну-ка расскажи, что ты кушаешь?

**Баба-Яга:** Пиццу, чипсы, кириешки.

**Айболит:** Ты неправильно питаешься. Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

**Дети:** Овощи, фрукты.

**Айболит:** Скоро лето, поспеют ягоды, вырастут фрукты и овощи. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть водой, а руки — мылом.

А что ты любишь пить, Баба Яга?

**Баба-Яга:** кока – колу, фанту, пепси, спрайт!

**Айболит:** Ой-ой-ой! Ты же губишь себя!

**Ведущий:** Баба Яга, а чем ты занята по утрам?

**Баба Яга:** утром я люблю поспать, поваляться в своей кровати

**Айболит:** А зарядку ты делаешь по утрам?

**Баба Яга:** Зарядку? А зачем она мне нужна?

**Дети:**

7. Для чего нужна зарядка? —

Это вовсе не загадка —

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

8. Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И веселым целый день.

9. Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться

За советом к докторам.

10. Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

11. К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

12. Что за грохот, что за шум?

Стены все качаются.

Это наши дошколята

Зарядкой занимаются.

**Ведущий:** А знаешь, Баба Яга, мы сейчас научим тебя выполнять зарядку.

*Музыкальная Зарядка "Солнышко лучистое любит скакать."*

**Баба Яга:** Ой, как я хорошо размяла свои косточки. Я даже проголодаться успела. Не сбегать ли мне в магазин за чипсами? Вам какие купить с крабами или со сметаной и луком?

**Айболит:** Опять ты за свое, Баба Яга? Чипсы есть нельзя

**Ведущий:** А давайте поможем Бабе Яге выбрать только нужные и полезные продукты

### **Игра «Полезное и вредное»**

На столе в большом подносе лежат картинки с нарисованными продуктами. Среди них есть полезные и вредные продукты. Две команды детей должны будут в свои небольшие подносы выбрать только картинки с полезными продуктами.

**Айболит:** Знаешь, Баба Яга, если ты будешь продолжать вести неправильный образ жизни, то можешь оказаться в больнице.

**Баба Яга.** Ой, я не хочу в больницу! Я хочу вести здоровый образ жизни, только я не знаю, что это такое! Научите меня!

**Айболит:** Ну с продуктами мы тебе помогли разобраться. Зарядку показали как делать. А еще чтобы не болеть надо всегда быть веселым и радостным, почаще улыбаться

**Баба Яга:** Ой, а кто же меня будет веселить – то будет?

**Ведущий:** А мы сейчас поднимем тебе настроение. Послушай нашу песню.

*Песня "Весна" Г.Вихарева.*

**Айболит:** Ребята, а давайте научим играть Бабу Ягу в веселые игры.

*Дети соглашаются.*

### **Игра «Переложим мячики»**

Две команды детей встают в колонну. На концах каждой колонны в корзине лежат мячи. В конце каждой колонны стоят пустые корзинки. Каждой команде необходимо быстро передавать мячики по одному из рук в руки, таким образом переложив все мячи

**Ведущий:** А я знаю еще одну веселую игру.

### **Игра «Игольное ушко»**

Две команды детей. На расстоянии перед каждой командой лежат обручи. Дети по одному бегут к обручу, продевают его через себя, возвращаются назад к командам.

**Баба Яга:** Ой ,спасибо вам, ребята. Набегалась я с вами. Настроение у меня «Во» (*показывает большие пальцы*). Проживу еще лет 200. А может и больше!

**Айболит:** А как же твоя спина? А сердце?

**Баба Яга:** Ничего не болит!

**Ведущий:** А можно мы для тебя, Баба Яга исполним наш веселый танец?

**Танец «Эй, бабушки, эй дедушки».**

**Баба Яга:** Многому вы меня научили, а теперь мне пора в лес бежать. Надо мне своим лесных приятелей научить здоровому образу жизни.

*Баба Яга убегает.*

**Айболит:** Ну а у меня для вас есть подарок (*показывает яблоки*)

Угощайтесь, детвора

Будьте здоровыми всегда!!!

**Ведущий:** Наш праздник подошел к концу.

В мире нет рецепта лучше: будь со спортом не разлучен.

Проживешь ты до ста лет! Вот и весь секрет.

Праздник завершать пора. Крикнем празднику «Ура!»