**Цель**: закреплять представление о здоровом образе жизни (занятия физкультурой и спортом, соблюдение правил личной гигиены, польза витаминов).

**Оборудование**: султанчики по количеству детей, обручи, игрушечная собака, конверт с письмом, косынки для игры, яблоки для угощения.

**Ход праздника.**

Под мелодию песни **«Ну-ка солнце ярче брызни»**, выходят дети с султанчиками в руках, выполняют перестроения и садятся на лавки.

**1 ребенок:** Мне пока что мало лет,

Но открою вам секрет.

Знаю я, как стать сильней,

Всех знакомых и друзей!

**2 ребенок**: Я окошко распахну,

Ветра свежего вдохну

Эй, приятель, не ленись,

На зарядку становись!

**3 ребенок:** Чтоб с болезнями не знаться,

Закаляться надо нам.

Мы привыкли заниматься

Физкультурой по утрам!

**4 ребенок:** Надо, надо закаляться,

И привычку завести.

Умываться, не бояться,

Чтоб здоровыми расти.

**Ведущий:** Это всем понять пора,

В добрый час

**Все вместе**: ФИЗКУЛЬТ – УРА!

**Исп. песню «Физкульт-Ура!» муз. Ю. Чичкова**

**Ведущий**: Дети, сегодня мы собрались с вами, чтобы посмотреть, какие вы стали сильные, ловкие и дружные.

(Раздается стук в дверь, входит медведь)

**Ведущий**: Здравствуй Мишка! Ты пришел к нам в гости? А почему ты такой грустный?

**Медведь:** Я немного толстоват, я немного косолап.

Поверьте мне, ребята, в этом я не виноват.

**Ведущий**: А скажи, Мишутка, нам – чем ты занят по утрам?

**Медведь**: Я, ребята, долго сплю, до полудня я храплю!

**Ведущий**: Расскажи нам по порядку, как ты делаешь зарядку?

Физкультурой занимаешься? Водою обливаешься?

**Медведь**: Нет. Зарядку–то, ребята, я не делал никогда.

Закаляться? Что вы, братцы, ведь холодная вода!

Может, средство есть такое, чтобы ловким, сильным стать,

От других не отставать?

**Ведущий**: Есть такое средство! Есть! Надо меньше мёда есть!

Утром долго не валяться, физкультурой заниматься!

**Ребенок**: Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

**Ребенок**: Чтоб простуды не бояться,

Душ холодный принимай.

И полезны нам всегда

Солнце, воздух и вода!

**Медведь**: Ой, ой, ой! Мне не суметь!

Я же все-таки медведь!

**Ведущий**: Ничего не бойся, Мишка!

Ты ж медведь, а не зайчишка!

Рядом с нами ты вставай,

Все за нами повторяй!

Дети перестраиваются в три колонны и под веселую музыку вместе с медведем выполняют ритмический танец под песню **«Вечный двигатель» слова А. Усачёва муз А. Пинегина.**

**Исп.: Ритмический танец «Вечный двигатель»**

**Ведущий**: Молодцы, ребята! И ты Мишутка, молодец! Все у тебя получается! А теперь послушайте, что еще нужно, чтобы быть здоровым!

Отгадайте загадку:

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. ( Гребешок, расческа)

Ответы детей.

**Ведущий**: Молодцы, а кто знает стихотворение про гребешок?

**«Про гребешок»**

Хоть с тобой я ссорюсь часто, гребешок зубастый, здравствуй!

Без тебя нельзя сестричкам заплести свои косички.

Без тебя пришлось бы брату целый день ходить лохматым.

Гребешок, ты дружишь с куклой, по головке гладишь круглой,

Не боясь ни слез, ни стонов, волос к волосу кладешь…

А причёсанный ребенок удивительно хорош!

**Ведущий**: А хочешь, Мишутка, с нами поиграть?

**Медведь**: Конечно, хочу!

**Ведущий:** «Есть у нас одна игра только для мальчишек:

Надо девочке косынку завязать, чтобы красиво вышло.

Ну-ка, мальчики, выходите, в руки косыночки возьмите.

По сигналу «Раз, два, три» не зевай, вперед беги!»

**Игра «Завяжи девочке косынку»**

**Ведущий**: А вот еще одна загадка:

Говорит дорожка, два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко ты и грязь смой с лица,

А то испачкаешь меня! (полотенце)

**Ведущий**: Ребята, а вы знаете, как часто надо мыть руки? Ас чем вы моете руки? Почему с мылом? Зачем нужны мочалки? Молодцы, ребята! А кто знает стихотворения про полотенце и мыло?

**«Про полотенце»**

Полотенце с бахромой

И с волнистою каймой,

Теплое, лохматое,

Как зебра полосатое,

Целый день готов купаться,

Чтобы снова вытираться!

**«Про мыло»**

Вот мыло нам хороший друг,

Терпеть не может грязных рук.

На грязь оно рассердится,

В руках оно завертится,

Запенится вода.

От страха грязь бледнеть начнет

И полетит и побежит,

Исчезнет без следа.

А руки станут чистыми.

Душистыми, душистыми!

**Ведущий**: Молодцы ребята! И стихи вы рассказали, и на все вопросы правильно ответили! Ну а сами-то вы любите умываться?

**Дети**: Да!

**Игра со зрителями**

**Ведущий**: Сейчас проверим! Что-то наши зрители заскучали.

Есть у меня одна игра, вам понравится она.

Вам вопрос хочу задать. Ваше дело - отвечать.

Если вы со мной согласны, отвечайте хором, братцы:

«Это я, это я, это все мои друзья».

А если вы со мной не согласны, то нужно промолчать в ответ. Вам ясно?

Отвечайте хором, вмиг, кто здесь самый баловник?

- Я спрошу сейчас у всех, кто здесь любит песню, смех?

- Кто привык у вас к порядку, утром делает зарядку?

- Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?

- И еще один вопрос: кто себе не моет нос?

Все загадки отгадали, в игру весело играли.

Мне осталось лишь узнать: а вы любите плясать?

Ну, тогда, друзья, спешите, друг за другом становитесь.

Начинается у нас развеселый перепляс!

**Танец «Мы маленькие звёзды».** Дети под музыку, повторяют все движения за ведущим. После танца садятся на стульчики.

Затем из домика раздается собачий лай. Ведущий достает игрушку собачки и представляет ее детям.

Ведущий: дети, а это собачка по кличке Шампунька. Посмотрите, у нее в руках конверт, давайте посмотрим, что в нем? Да здесь ещё загадки и Шампунька хочет, чтобы мы их отгадали.

Загадки:

1.Костяная спинка, на брюшке щетинка. (Щетка)

**Ведущий**: Для чего нужна щетка?

2.Белый, белый порошок, между зубками скок-скок.

Заблестели зубки, раскраснелись губки. (Зубной порошок)

**Ведущий**: Ребята, что нужно делать каждый день, чтобы сохранить зубы здоровыми?

**Дети**: Чистить зубы ежедневно. Полоскать рот после еды. Меньше есть сладкого. Больше есть овощей и фруктов.

**Ведущий**: Молодцы, все правильно говорите.

А мы пока поиграем в игру: **«Да, нет».**

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да)

Мишутка, ты запомнил, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровым?

**Медведь**: Да, запомнил. Чтобы быть всегда здоровым надо заниматься физкультурой, мыть руки с мылом, фрукты и овощи мыть перед едой, регулярно ходить к зубному врачу, каждый день умываться и чистить зубы.

**Ведущий**: Молодец, Мишутка, все правильно запомнил!

**Медведь**: Спасибо, ребята! Я пойду к себе в лес и научу этому других медвежат! До свиданья!

**Дети:** До свидания!

**Ведущий**: А теперь, ребята, я хочу посмотреть, какие вы быстрые и ловкие! Сейчас мы с вами поиграем в игру «Ловля коней».

**Игра «Ловля коней».** Дети (лошадки) бегают по кругу, пастухи за кругом с обручами в руках. По команде «Раз, два, три, лови!» кони убегают, а пастухи ловят их, накидывая на них сверху обруч. После игры дети садятся на стулья.

**Ведущий**: Отгадайте еще одну загадку: «Кто в дни болезни нам всегда помогает?»

**Дети**: Доктор

Раздается стук в дверь и ведущему передают телеграмму и посылку.

**Ведущий**: Ребята, нам пришло письмо и посылка от доктора Айболита. Давайте посмотрим, что в посылке? (открывают посылку) Это яблоки, вы их съедите за обедом. Только не забудьте помыть перед едой руки и фрукты! А теперь прочитаем, что нам пишет Айболит.

**Письмо Айболита.**

Дорогие мои детки! Я пишу вам письмецо!

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленись, на зарядку становись!

Помогают нам всегда солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

**Дети:** Ура! Ура! Ура!

**Ведущий**: Вот какое хорошее письмо прислал нам Айболит! Спасибо ему! Мы обязательно будем выполнять все его советы: каждый день заниматься физкультурой, мыть руки с мылом, каждый день умываться и чистить зубы, принимать витамины и болеть не будем! Договорились ребята?

На этом наш праздник заканчивается, и вы сейчас пойдете в группу есть витаминные яблоки от доктора Айболита!

Дети под песню **«Закаляйся, если хочешь быть здоров»** уходят в группу.