**«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ»**

сценарий развлечения для детей подготовительной группы

Цель: Сохранять и укреплять здоровья детей с использованием у разных форм и методов физического воспитания. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски, самостоятельно чистить зубы, умываться по мере необходимости. Воспитывать интерес к физкультуре и спорту.

ПОДГОТОВКА: В конкурсной программе участвуют 2 команды по 5 человек.

Домашнее задание:

• придумать название команды;

• составить комплекс упражнений утренней зарядки под определенную музыку.

ОФОРМЛЕНИЕ На центральной стене сцепы —название праздника «Наше здоровье — в наших руках», по бокам— цветы, разноцветные шары, на стенах — пословицы и поговорки о здоровье.

РЕКВИЗИТ: Запись музыки, белый халат и колпак для доктора; для конкурсов: 3зеркала, 3 расчески; 3 яблока, 3 тарелки, 1 стол, 6 картинок размером 20 х 30 см, 2 стула; 3 веника, 9 спичечных коробков, 3 совка; 2 стула; 1 скакалка, на отдельных листах отпечатать пословицы и разрезать их на две части: начато и конец.

Звучит бодрая, веселая музыка.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Здоровье это самое дорогое, что есть у человека и беречь здоровье надо с детства.

Дорогие ребята, сегодня мы проведем веселый праздник и узнаем: а можем ли мы сами влиять па свое здоровье? Нас ждут веселые игры, конкурсы, викторины, а также самые настоящие чу-де-са! В нем будут участвовать и соревноваться две команды (объявляет названия команд), но зрителям скучать также не придется!

Ведущий надевает белый халат и колпак, превращаясь, таким образом, в другого персонажа.

ДОКТОР: Ребята! Я хочу узнать перед началом праздника: как ваше самочувствие? (Ответы детей.) Нет ли среди вас тех, кого надо срочно госпитализировать, подлечить таблетками, сделать укол или проконсультировать? (Ответы детей.) Появляется группа: девочка и мальчик ведут странного вида девочку. Она очень полная, грязная, с взъерошенными волосами и черными зубами. Не ребенок, а чудовище какое-то!

ЛЁНУШКА: Доктор, доктор, я к вам за помощью!..

ДОКТОР: Как вас зовут?

ЛЕНУШКА: Лёнушка.

ДОКТОР (в сторону): Лень, Лёнушка... Странное имя!.. (Обращаясь к девочке.) Что с вами случилось? Что вас беспокоит?

ЛЕНУШКА: Я не знаю, доктор, но мне очень неохота, у меня нет сил, я плохо сплю, ничего не успеваю делать, всё моё тело болит, настроение ужасное.

ДОКТОР: Расскажите сначала и поподробнее.

ЛЕНУШКА: Я родилась здоровым ребенком, но как только пошла в детский сад, со мной что-то случилось. Утром я просыпаюсь за 5 минут до отправления в детский сад, не завтракаю, не умываюсь, не расчесываюсь. На занятиях зеваю, не чего не делаю, — в конце засыпаю. После детского сада быстрее бегу домой, ем все, что обычно: колбасу, сосиски, сардельки, мороженое, пирожное, варенье, вафли, конфеты, зефир, мармелад, шоколад и ложусь без сил на диван. С родителями ужинаем и смотрим телесериалы, пока не заснем. И так каждый день. Мой вес — 100 кг., у меня больное сердце, легкие, желудок, позвоночник, зубы, нервы. Что со мной и что мне делать?

ДОКТОР: С вами, больная, все ясно. Вы ведете неправильный, нездоровый образ жизни. Ваше состояние критическое!!! Сейчас я напишу вам рекомендации, которые нужно неукоснительно соблюдать. Иначе возможен летальный исход!!! Через месяц придете ко мне на прием. Ребята! Давайте вместе покажем Лёнушке как надо правильно организовать свой режим дня. Итак...

Звенит будильник, на циферблате 7:00 часов. Лёнушка зевает и потирает глаза.

МАЛЬЧИК: Утром нас будит будильник. Мы встаем с кровати, открываем форточку и под музыку делаем утреннюю зарядку. Хорошая осанка и крепкие мышцы нам не помешают.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Объявляю первый конкурс: «Утренняя зарядка». Сейчас дети покажут нам, как они справились с домашним заданием. Лёнушка, присоединяйся. Итак, под музыку, начали...

Участники команд выполняют упражнения комплекса утренней зарядки. Лёнушка тоже пробует: подходила то к одному, то к другому участнику, но у неё ничего не получается.

МАЛЬЧИК (объясняет Лёнушке): Утренняя гимнастика выполняется ежедневно, при открытой форточке, в определенной последовательности. Вначале потягивание, которое улучшает дыхание и кровообращение. Затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног. Далее выполняются бег и прыжки. Заканчивается утренняя гимнастика упражнениями для органов дыхания и кровообращения, после — водные процедуры. Воспитатель объявляет результаты конкурса (пишет баллы на табло).

ДЕВОЧКА: Затем мы заправляем кровать, одеваемся и идем в детский сад. Сегодня у нас на завтрак манная каша, чай с лимоном, бутерброд с сыром.

ЛЕНУШКА: . . . А пирожное, мороженое, мармелад, шоколад?..

ДЕВОЧКА: После еды надо почистить зубы. Врачи советуют делать это два раза в день — утром и вечером. Для зубов вредно: грызть орехи, есть очень холодную или очень горячую пищу, а также много сладкого. Понятно?

ЛЕНУШКА: Понятно! (Имитирует чистку зубов.)

ВОСПИТАТЕЛЬ: А сейчас приглашаю всех чистюль и грязнуль отгадать загадки.

После проведения конкурса загадок зубы у Лёнушки становятся белыми, грязи па лице поменьше.

МАЛЬЧИК: Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Выработайте привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка — это залог хорошего настроения!

ЛЕНУШКА: У меня сегодня настроение что-то не одень хорошее. Можно как-то на него влиять?

ВОСПИТАТЕЛЬ: Можно, и мы сейчас попробуем.

ЛЕНУШКА: Как это?

ВОСПИТАТЕЛЬ: Для проведения конкурса «Я самая красивая» получите расческу и зеркала. (Выдает каждому реквизит.) Задание: расчесывать свои волосы, смотреться в зеркало и приговаривать: «Какая я красивая, и все меня любят». Кто первый засмеется, тот выбывает из игры. Побеждает самый серьезный участник. Лёнушка, присоединяйся к нам.

ЛЕНУШКА: Давайте я попробую (Смотрится в зеркало, расчесывается.) Какая я красивая, и все меня любят. (Ребята смеются.) Ой, какая я ужасная и похожа на Бабу ягу. (Убегает.)

МАЛЬЧИК: Ленушка, вернись. Не расстраивайся. Еще не все потеряно. Не опускай руки. Мы с тобой. Воспитатель оценивает конкурс.

ДЕВОЧКА: И вот в хорошем настроении мы приходим в детский сад. День пролетает незаметно. Весь день мы заняты.

МАЛЬЧИК: После занятий мы обычно идем на прогулку.

ЛЁНУШКА: Ребята! Я новую игру придумала. После дождя воды много, давайте побегаем по камушкам. У кого нога сухие будут, тот и победитель!

ВОСПИТАТЕЛЬ: Лёнушка, ты хорошая помощница. Сейчас мы проведем конкурс «По камушкам». Задание командам: по очереди пробежать расстояние до стула и обратно с помощью двух картонок, передать их следующему игроку. Чья команда быстрее выполнит задание и не «замочит» ноги, так и победит.

Лёнушка в стороне пробует, но у нее не очень хорошо получается.

ЛЁНУШКА: Ох, ну и игру придумала, сама не могу справиться, а как же ребята?.. (Болеет за них.)

Воспитатель оценивает результаты.

ДЕВОЧКА: Поиграли, аппетит нагуляли, а теперь пора обедать. Для правильного питания важно приучить себя есть в определенное время, придерживаясь при этом двух условий: умеренности и разнообразия. Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит «разнообразие»? Ни один продукт не содержит всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Некоторые продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают делать организм более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — содержат много витаминов и минеральных веществ для его роста и развития.

ЛЕНУШКА: А что у нас сегодня на обед? Как обычно?..

ДЕВОЧКА: Сегодня у нас очень вкусный обед: салат из помидоров и огурцов, борщ со сметаной, рыба с картофельным гарниром, компот и большое яблоко.

ЛЕНУШКА: Ноя это не ем. Я люблю колбасу, сосиски, сардельки...

ВОСПИТАТЕЛЬ: Конкурс «Съешь яблоко». Кто первый съест яблоко, тот и победитель. Руки у вас должны быть за спиной. Лёнушка, присоединяйся к нам. Приготовились'? Начали!

Лёнушка делает, но у нее не получается. Тогда она берет яблоко в руки и с аппетитом ест его со словами: «А я и не знала, что яблоко такое вкусное».

Воспитатель подводит итоги конкурса.

МАЛЬЧИК: Немного отдохнули, теперь надо выполнить поручение родителей — подмести пол.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ребята, ваше задание в конкурсе «Убери мусор»: по моему сигналу участник веником метет 3 кубика до стула, заметает их в совок и возвращается бегом к месту старта, где передает веник и совок следующему участнику. Победит команда, которая выполнит задание быстрее.

Лёнушка тоже берет веник, метет как попало.

ЛЁНУШКА: Ребята, метите в разные стороны, чище будет.

Воспитатель оценивает конкурс.

ДЕВОЧКА: Дома порядок. А теперь пришло время заняться собой и своим любимым делом.

Дети, кто танцует, кто играет с любимой игрушкой, кто «читает» книгу.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Пока ребята занимаются своими любимыми делами, мы с вами отдохнем, послушаем веселые частушки!

Прыгать, бегать и играть

Физкультура учит.

Может, кто-нибудь из нас

И медаль получит.

Эх, топни нога

Топни, правенькая.

Все равно спортсменкой буду,

Хоть и маленькая!

Если б не было воды.

Не было б и кружки.

Если не было бы нас,

Кто бы пел частушки?

Позавидуйте, подружки,

Что здоровой я расту,

Бег— зимой, купанье —летом,

Медитация ко сну.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Давайте вместе с Лёнушкой поиграем. Приглашаю на конкурс «Я самая гибкая». Задание: пройти через скакалку, прогнувшись вперед не дотрагиваясь до нее ни головой, ни туловищем. Побеждает самый гибкий участник. Два моих помощника будут держать скакалку в горизонтальном положении, постепенно опуская ее все ниже и ниже.

Лёнушка тоже пробует: вначале у нее получается с трудом, она приговаривает: «Я бомбовоз, пролезу куда хошь!», постепенно у нее получается лучше, может, она и займет призовое место.

Воспитатель объявляет победителя.

МАЛЬЧИК: А вот и родители с работы пришли, всех зовут домой на ужин!

ЛЕНУШКА: Как обычно?..

МАЛЬЧИК: Нет, легкий!

ЛЕНУШКА: Ребята, а можно мне после ужина две конфетки шоколадные съесть, я без сладкого долго не могу.

МАЛЬЧИК: Хорошо, только не забудь потом зубы почистить.

ДЕВОЧКА: А после ужина нас ждут разговоры с мамой, папой, бабушкой и много-много хорошего. И дот, наконец, глаза начинают слипаться...

ЛЕНУШКА (зевает): Я пошла спать... (В руках у нее будильник, на котором стрелки показывают 9:00.)

ДЕВОЧКА: А сериалы?..

ЛЕНУШКА: Я сейчас не могу и не хочу. Завтра в детский сад в 7 часов вставать.

ДЕВОЧКА и МАЛЬЧИК (хором): Вот и закончился день.

ВОСПИТЕЛЬ: В разговоре мы часто используем пословицы и поговорки, посвященные здоровому образу жизни. Проведем конкурс «Собери пословицу». Так чему учат нас русские пословицы и поговорки?

КОМАНДА (1):

• Здоровье... (за деньги не купишь).

• Где здоровье... (там и красота).

• Смех... (здоровье души).

• Лекарств тысяча... (а здоровье одно).

• Чистота —(...залог здоровья).

КОМАНДА (2):

• Болей—лечись,... (а здоров — берегись).

• Здоровье в порядке — ... (спасибо зарядке).

• Здоровому... (врач не надобен).

• В здоровом теле —... (здоровый дух).

ВОСПИТАТЕЛЬ: Прошел месяц.

ДОКТОР: Следующий...

ЛЕНУШКА (выглядит прекрасно, глаза сияют, улыбка на лице): Доктор, вы сказали мне прийти к вам на прием через месяц.

ДОКТОР: А кто вы?

ЛЕНУШКА: Я — Лёнушка! Вы должны меня помнить. Месяц назад вы сказали, что мое состояние критическое и что возможен летальный исход.

ДОКТОР: Да не похожи вы па Лёнушку!

ЛЕНУШКА: Вообще-то Лёнушкой меня в детском саду прозвали, а родители при рождении дали мне имя Елена, Лена.

ДОКТОР: Леночка, что с вами произошло? Как вы добились таких поразительных результатов?

ЛЕНА: Ребята, я поняла, что веду неправильный образ жизни, что у меня много вредных привычек и что только я сама могу себе помочь. Сейчас я рационально питаюсь, похудела, труд сочетаю с отдыхом, у меня появилось любимое занятие, новые друзья. Я поняла, что правильный режим дня укрепляет здоровье. У меня теперь ничего не болит, всегда хорошее настроение. Чего и вам всем, ребята, от души желаю!

ДОКТОР: Ваше состояние — отличное! Вы на правильном пути.

ВСЕ: Будьте здоровы!

ЛЕНА: И помните...

ВСЕ: Ваше здоровье в ваших руках!

Под музыку песни «Закаляйся» Лена выполняет спортивные упражнения.

Воспитатель подводит итоги конкурсной программы. Лена и другие персонажи праздника награждают победителей, а также вручают утешительные призы проигравшей команде.