**День здоровья**

**Развлечение «Мои помощники»**

**Средняя группа**

**Инструктор по ФИЗО Семенова Е.С.**

**Цель:**

* Продолжать формировать у детей представление о главной ценности жизни – здоровье;
* Дать детям элементарные сведения о «помощниках» человека;
* Сообщить детям сведения о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей. Давайте мы дружно поздороваемся.

**Дети.** Здравствуйте, мы рады видеть вас!

**Воспитатель.** Слушай, маленький народ,

Собираемся в кружок,

Поскорее все вставайте,

И за мною повторяйте!

Головушка - соловушка Дети гладят себя по голове

Носик – курносик Закрывают глаза и дотрагиваются до носа пальчиком

Щечки – комочки. Мнут щечки трут их ладошками

Губки – трубочки. Вытягивают губы в трубочку

Зубочки – дубочки. Стучат зубами

Глазки – подсказки. Смотрят вокруг себя

Реснички – сестрички. Моргают

Ушки – подслужки. Трут мочки ушей

Плечики – кузнечики. Дергают плечами вверх - вниз

Ручки – хватучки. Делают хватающие движения

Пальчики – мальчики. Шевелят пальчиками

Грудочка – уточка. Вытягивают вперед грудь

Пузик – арбузик. Гладят животик

Спинка – тростинка. Вытягивают спинку

Ножки сапожки Топают ногами

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! **(Доносится звук колокольчика).**

**Воспитатель.** Ребята, слышите звук? Пойдемте, посмотрим, зачем нас зовёт колокольчик? Посмотрите, что он нам оставил. Зеркала. Интересно, зачем они нам? **(Ответы детей)** Давайте, посмотрим в них! **(Спрашиваются все дети и принимаются любые ответы)** Что мы видим? Глаза. Глазки – это наши помощники. Какие они у **(имя ребенка)?** Интересно, зачем нам нужны глазки, давайте мы это узнаем. Все закройте глазки. Что вы видите сейчас? Хорошо или плохо ничего не видеть? Почему? **(Ответы детей)**. Давайте еще посмотрим в зеркало, что мы еще видим на лице? Носики. Они тоже наши помощники. Носики бывают разные: длинные, короткие, курносые. Зачем нам нужны носики? **(Ответы детей)**.

Встаньте все вокруг, а я загадаю вам загадку: «Носик, носик, угадай! Чем же пахнет, ты узнай?»

**Игра «Угадай по запаху»**

Дети закрывают глаза, а воспитатель подносит им душистые предметы: лимон, шоколад, духи и т. д., дети угадывают эти запахи)

**Воспитатель.** Снова зеркальце берём, что же с вами видим в нём? Рот. Зачем нам нужен рот? Что есть у ротика? **(Ответы детей)**

**Игра «Угадай на вкус»**

Дети закрывают глаза. Воспитатель кладет детям в рот маленькие кусочки фруктов и овощей. **(Дети называют, что они ели, определяют вкус).**

**Воспитатель.** Еще раз зеркальце берем, что еще мы видим в нем? Уши. Зачем нам нужны ушки? **(Ответы детей)**

**Игра «Что звучит?»**

Воспитатель играет на музыкальных инструментах. (После каждого фрагмента дети отгадывают, что звучало). Уточняет, что ушки берегут от опасности, так как могут слышать даже тогда, когда глазки спят.

**Воспитатель.** Посмотрите, а как называются эти помощники? Руки. У мальчиков они крепкие, сильные. У девочек – нежные и ласковые. А зачем нам нужны руки? **(Ответы детей).** Сейчас нам (имя ребенка) прочитает стихотворение **«За, что мы любим руки»**.

Что за чудо – чудеса!

Раз - рука и два – рука.

Вот ладошка левая,

Вот ладошка правая,

И мы скажем не тая,

Руки всем нужны друзья!

Сильные руки не бросятся в драку,

Добрые руки погладят собаку,

Умные руки умеют лечить,

Чуткие руки умеют дружить!

**Воспитатель:** Возьмитесь за руки и почувствуйте тепло рук ваших друзей. Чувствуете, какие ваши ручки? **(Ответы детей)**

Наши ножки не стоят.

Танцевать они хотят.

Вы ответьте не спеша,

Зачем нам ножки детвора? **(Ответы детей)**

Где не смогут ножки,

Помогут нам ладошки!

Пляшут лихо – чок – чок – чок –

Зубки все и язычок!

**(Проводится ритмичный танец, после танца дети садятся)**

**Воспитатель.** Ой, кто – то стучится в дверь. Кто – же это к нам пришёл?

**Замарашка.** Меня зовут Федя, но все меня дразнят и называют Замарашкой.

Замарашка Федя

Месяц в баню не ходил,

Сколько грязи, сколько ссадин!

Мы на шее лук посадим!

**Воспитатель.** Дети, а почему Федю называют Замарашкой? **(Ответы детей)**. Сейчас Серёжа прочитает тебе стихотворение, а ты внимательно послушай.

Кто зубы не чистит,

Не моется мылом,

Тот вырасти может

Болезненным, хилым.

Грязнули боятся воды и простуд

И иногда совсем не растут.

**Замарашка.** Что же мне нужно делать? **(Ответы детей)**

(Дети дарят Замарашке мыльницу, мыло, зубную щетку, полотенце)

**Замарашка.** Ребята, сегодня я понял для чего эти вещи. Теперь я всегда буду следить за собой. (Благодарит детей, уходит).

**Воспитатель.** Ребята, а мы с вами вспомним строки из стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр»

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок.

Всегда и везде

Вечная слава воде!

**Воспитатель.** Сегодня на нашем празднике мы говорили о наших помощниках, о том как они нам помогают, но и вы не забывайте о том как надо заботиться о своём здоровье. И разрешите на прощанье **(все вместе) ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ ПОЖЕЛАТЬ!**