**Тематическое досуг « Будем здоровыми!»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

Под музыку дети входят в зал и садятся на стульчики по обе стороны зала.

На середину зала выходит ребёнок, в руке у него красивый надувной шар. На шаре

написано слово *«Здравствуйте!».* Ребёнок читает стихотворение.

*Что такое «здравствуй»?- лучшее из слов. Потому что «здравствуй» значит - будь здоров. Правило запомни, знаешь – повтори, старшим это слово первым говори! Вечером расстались, встретились с утра. Значит снова «здравствуй» говорить пора.*

Ребёнок дарит шарик кому-нибудь из гостей.

Воспитатель:

Только утро наступает - спать будильник не даёт, Всех с постели поднимает и у всех полно забот. Люди, взрослые и дети , по своим спешат делам. Детский сад огнями светит - открывает двери нам.

Воспитатель переводит стрелки на будильнике и обращается к детям.

Сколько сейчас времени?

**Дети:** *Восемь часов.*

**Воспитатель**: Что мы делаем в восемь часов утра?

**Дети**: *Занимаемся зарядкой.*

**Ребёнок:**

*В восемь мы по распорядку дружно делаем зарядку. По команде: «Становись!»* - *подравняйся, подтянись! Наклоняйся, приседай! Грудь и плечи расправляй!*

**Зарядка**  (аудиозапись песни « Будем спортом заниматься» )

**Появляется Грязнулькин** (ребёнок).

*Одеяло убежало,*

*Улетела простыня.*

*И подушка, как лягушка,*

*Ускакала от меня.*

*Я - за свечку,*

*Свечка - в печку!*

*Я* - *за книжку,*

*Та - бежать*

*И вприпрыжку*

*Под кровать.*

Воспитатель:

Дети, посмотрите на этого мальчика!

Мальчик только носик мочит, Умываться он не хочет, как ребята, называется тот, кто плохо умывается.

**Дети**: *Грязнуля, замарашка...*

Воспитатель:

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки

Убежали от тебя! Наши дети знают про тебя песенку, которая так и называется «Мальчик - замарашка».

**Финская народная песенка «Мальчик - замарашка».**

в обработке Попатенко, русский текст М. Кравчук.

**Воспитатель:** Дети, что нужно сделать Грязнулькину?

**Дети:** *Помыться, отмыться, умыться...* **(Грязнулькин убегает за ширму)**

Воспитатель переводит стрелки часов на 8.30 и спрашивает о времени.

Ребёнок:

*А теперь всех детей*

*Завтрак ждёт. За стол скорей!*

*И хороший аппетит*

*Никому не повредит.*

*Язычок наш разберёт*

*Вкус еды попавшей в рот.*

**Словесная игра «Узнай на вкус!»**

**(Появляется чистый Грязнулькин)**

Воспитатель: Дети, кто это?

Дети: Грязнулькин, только он умылся и опрятно оделся.

Воспитатель:

Верно, молодец, Грязнулькин, исправляешься. Но для того чтобы быть всегда здоровым надо не только умываться, но и заботиться о своём здоровье. Послушай, дети тебе расскажут.

Дети:

*В детском саду мы каждый день делаем зарядку. Занимаемся физкультурой.*

*Гуляем два раза в день.*

*После еды полощем рот.*

*После сна делаем бодрящую гимнастику.*

*Закаляемся прохладной водой.*

*Взрослые проветривают группу.*

 **Воспитатель**: Молодцы!

Воспитатель переводит стрелки часов на 9 часов и спрашивает о времени

**Словесная игра «Полезно - вредно».**

Дети: Девять часов утра.

1 ребёнок:

*А теперь скорей за дело Приниматься надо смело: Клеить, строить, рисовать и до десяти считать.*

2 ребёнок:

*Каждый знает штук по сорок интересных поговорок. Говорить их нам не лень, мы болтаем целый день.* (выходят все дети, рассаживаются на полу и рассказывают поговорки о здоровье)

**Поговорки:**

*Где здоровье, там и красота; Здоровье дорогого стоит;*

*Чистота - залог здоровья и т.д.*

Воспитатель переводит стрелки часов на 11 часов и спрашивает о времени.

Ребёнок:

*Вот одиннадцать часов, на прогулку кто готов?*

*Если ярко солнце светит или пасмурно у нас,*

*Всё равно идём мы дружно на прогулку в этот час.*

**Музыкальная игра «Лавата» (аудиозапись)**

 Воспитатель переводит стрелки часов на 12. 30 и спрашивает о времени.

**Ребёнок:** *Пора, ребята, ждёт обед!*

*Таких борщей, таких котлет Нигде вкусней на свете нет! Только надо не забыть...*

Все дети: Чисто руки нам помыть!

Воспитатель: Что мы делаем после обеда?

Дети: Отдыхаем, ложимся спать...

Воспитатель: Для чего нужен дневной сон?

Дети: Для отдыха и т.д.

 Воспитатель переводит стрелки часов на 15 часов и спрашивает о времени.

Ребёнок:

*Три часа! Вставай! Подъём!*

 *В полдник соку мы попьём.*

**Игровое упражнение на развитие мимики: «Какой сок».**

Воспитатель переводит стрелки часов на 17 часов и спрашивает о времени.

Ребёнок:

*На прогулку мы пойдём и с мячом играть начнём.*

**Игровое упражнение «Передача мяча» муз. Ломовой**

. Воспитатель переводит стрелки часов на 18 часов и спрашивает о времени.

Ребёнок:

*До свиданья, детский сад, Мы прощаемся с тобой. Наши мамы, наши папы нас зовут идти домой! Завтра встретимся опять, будем весело играть.*

Воспитатель: А во что?

Дети; *Нам не известно.*

*Знаем, будет интересно!*

**«Песня о здоровье» муз. И. Якушенко слова Д. Высотской**