Путешествие на планету «Здоровье»

*Действующие лица:* Ведущий, Беда, Доктор, Витаминка.

*Оборудование:* макет ракеты, мячи, флажки, обручи, кегли, султанчики.

Ведущий. Дети, сегодня у нас необычное занятие, мы совершим путешествие на планету «Здоровье»

Если хочешь стать умелым,

 Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чем секрет —

Будь здоров — физкульт-привет!

Для чего нужна зарядка —

 Это вовсе не загадка:

 Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

 Если кто-то без оглядки

Убегает от зарядки,

Он не станет нипочем

Настоящим силачом.

Воскресенье наступает —

Всем покоя не дает.

Всех с постели поднимает

И на улицу зовет.

Воскресенье — день чудесный,

Отдохнуть пришла пора.

Будь то зимний день иль летний —

Начинается игра.

**Игра «Гори ясно»**.

1- ребенок

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой всегда

Будем заниматься.

.Ведущий.

Нам лениться не годится,

Помните, ребята:

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

*Зарядка под музыку с флажками. Входит Беда и поет песни.* Беда:

Это что за детский сад?

Это что за дети?

Далеко собрались?

Дети в путешествие?

Ой, беда, беда.

Вам нельзя туда.

Вы такие грязные,

Неумытые, лохматые,

Не причесанные.

Ведущий. Дети, давайте докажем Беде, что вовсе не такие, а совсем-совсем другие.

1-й ребенок.

Сам я встал сегодня рано, Чистить зубы сам пошел, Сам умылся из-под крана И расческу сам нашел. Перед зеркалам стою — Посмотрите на меня, Неужели это я?

2-й ребенок.

Чистим зубы дважды в сутки, Чистим долго — три минутки. Щеткой чистим не лохматой, Пастой вкусной ароматной, Чистим щеткой вверх и вниз — Ну, микробы, берегись!

3-й ребенок.

Кран откройся, нос умойся. Мойтесь сразу оба глаза. Мойтесь уши, мойся шейка. Мойся, мойся хорошенько. Мойся, мойся, обливайся, Грязь смывайся, грязь смывайся.

**Комплекс упражнений для глаз.**

Беда.

А сейчас, ребята, вам

 Я один вопрос задам:

Школу юных космонавтов

Собираемся открыть,

 Вы хотели бы, ребята,

 В эту школу поступить?

Дети. Да! Да!

 Беда.

Очень рада, но сначала,

Говоря без лишних слов,

Каждый должен быть здоров.

Все здоровы?

Дети. Да! Здоровы! Беда. И к полету вы готовы? Дети. Да! Готовы!

*Входит Доктор. Предлагает сделать упражнение на дыхание.*

Доктор. Да, дети, осмотром я доволен, и никто из вас не болен. И в полет готовы.

*Ставят макет ракеты, и под музыку (с закрыты­ми глазами) дети летят.*

Ведущий. Вот мы и на планете Здоровье.

 **Гимнастические упражнения с мячами.**

Ведущий. Дети, на планете Здоровье отдыхают, так же как и мы с вами, по воскресеньям.

Воскресенье наступает —

Всем покоя не дает,

Всех с постели поднимает

И на улицу зовет.

Воскресенье — день чудесный,

Отдохнуть пришла пора.

Будь то зимний день иль летний —

Начинается игра.

**Эстафета с обручем. Аттракцион с кеглями.**

Ведущий. Но мы умеем не только играть, но и танцевать.

**Танец с султанчиками.**

Ведущий. Дети, на планете Здоровье пища раз­нообразная. Жители этой планеты едят не только ово­щи и фрукты, но и другие полезные продукты (сыр, мясо, молоко).

.

Пищей шоколадною

Ты не увлекайся,

Очень сладкого, соленого,

Ой, остерегайся.

Только овощи и фрукты —

Очень вкусные продукты.

Да! Да! Да!

*Входит Витаминка (у нее корзина с морковью, яб­локами, фруктами).*

*Здоровается. Интересуется у детей: Узнали ее? Не забыли?*

Витаминка. Да, я Витаминка.

*Загадывает загадки о моркови, яблоках и фруктах. Дети отгадывают, а Витаминка им раздает овощи и фрукты.*

Ведущий. Дети, а почему Витаминка назвала ово­щи и фрукты — здоровьем.

Дети. Потому что в них находятся витамины.

Ведущий. Да, витамины нам необходимы как сол­нце, воздух и вода. А сейчас отправляемся в детский сад.

*Звучит музыка.*

Ведущий. Вот мы и возвратились на Землю.