**Вечер досуга для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

**«Если хочешь быть здоров»**

**(с элементами кукольного театра)**

**Задачи:** Закрепить знания детей о правилах здорового образа жизни. Обучать приёмам самомассажа. Развивать моторные функции. Совершенствовать театрально-игровую деятельность детей, их импровизированные возможности. Продолжать развивать интонационную выразительность речи, звукопроизношение.

**Предварительная работа:** Разучивание с детьми старшего возраста сценок с театральными куклами.

**Материал:** Костюм бабушки, ширма, перчаточные куклы: зайчик, волк, ёжик, медведь.

**Ход:**

Дети подготовительной группы показывают кукольный спектакль для детей средней и старшей групп.

Ведущий: - В одной деревушке

В маленькой избушке

Жила–была старушка,

Старушка – веселушка.

Только солнышко взойдёт,

Бабушка игру начнёт.

Звучит русская народная мелодия. Из домика выходит бабушка.

Бабушка: - Здравствуйте, ребятки,

Милые внучатки!

На ноги вставайте,

Со мною поиграйте!

Русская народная игра «Бабушка Маланья».

Дети встают в хоровод, идут вокруг бабушки.

- У Маланьи, у старушки

Жили в маленькой избушке

Семь дочерей, семь сыновей.

Все без ресниц , (дети моргают)

Все без бровей, (показывают руками)

С такими ушами,

С такими глазами,

С таким носом,

Длинным и курносым,

С такой головой,

С такой бородой.

Ничего не ели, (качают головой)

Целый день сидели, (присесть)

На неё глядели, (приставить правую руку ко лбу)

Делали вот так. (приседают, прыгают, наклоняются)

Бабушка: - Ой, ребята, тише-тише…

Кажется, я что-то слышу…

Дети средней и старшей группы садятся на стульчики.

Под грустную мелодию на ширме появляется зайчик, медленно бредёт, опустив голову, подкашливает, останавливается на середине ширмы.

Зайчик: - Ой-ой-ой! Ой-ой-ой!

Бабушка: - Плачет Заяц под сосной.

Заяц – заинька не скачет,

Он от боли громко плачет.

Зайчик: - Я, зайчонок, захворал,

Потому что снег лизал,

(Снег, сосульки я лизал),

Ночью я совсем не сплю,

Всё вздыхаю и соплю,

И чихаю каждый час

Сто, а, может, двести раз. Апчхи!

И кашель, и насморк меня одолели.

Если б вы знали, как они надоели.

Я всё кашляю, чихаю,

Как здоровым стать, не знаю.

Бабушка: - Ребята, Зайчик заболел. У него кашель и насморк. Как ему помочь?

Ответы детей.

Бабушка: - Надо Зайчика лечить,

Чаем с травами поить.

Принесёт Топтыжка мёду

Зайке целую колоду.

Ты, Зайчишка, не ленись:

Свежим мёдом подкрепись.

И запомни, милый Зай:

Снег и лёд лизать нельзя!

Зайчик: - Всё запомнил! Поскачу,

Своё горло полечу:

Буду содой полоскать,

Буду солью согревать,

Чаю с мёдом я попью,

Зверобою заварю.

До свидания, друзья!

Зайчик уходит.

Бабушка: - Я задам вам всем вопрос,

Для чего нам нужен нос?

(Э. Мошковская)

Ответы детей.

Бабушка: - У всех людей, у всех зверей

Имеются носы.

Носы важны, носы нужны

Не только для красы.

И не вздохнуть, и не чихнуть

Без носа нам нельзя.

Скажу вам я: носы не зря

Придуманы, друзья!

(З. Петрова)

Чтобы у нас не было насморка, давайте сделаем массаж

носа. Разотрём ладошки, чтобы стали тёплыми, и погладим

пальчиками носик.

- Нос не должен быть простужен.

Нос здоровым всем нам нужен.

Самомассаж носа (2-3 раза)

Бабушка: - Ребята, я слышу, кто-то ещё к нам идёт.

Под музыку на ширме появляется Волк. Лапкой держит ухо.

Волк: - А я волк, я весь простужен,

Целый день ходил по лужам.

Я не слушал папу,

Замочил и хвост, и лапы.

Бреду я еле-еле,

Ведь ушки у меня заболели.

Бабушка: - Ребята, можно ходить по лужам? Как помочь Волку?

Ответы детей. (Компресс)

Бабушка завязывает ухо Волка шарфом.

Волк: - Спасибо, ребята.

Волк уходит.

Бабушка: - Чтобы наши ушки не болели, сделаем их массаж.

Дети встают около стульчиков.

- Чтобы ушки не болели,

Разотрём мы их скорее.

Вот сгибаем, отпускаем

И опять всё повторяем.

Козелок мы разомнём,

По уху пальчиком ведём

И ладошкой прижимаем,

Сильно-сильно растираем.

Знаем, знаем – да-да-да! – (растирают ладошки)

Нам простуда не страшна!

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем - да-да-да!

Нам простуда не страшна!

Дети садятся.

Бабушка: - Кто-то к нам опять спешит.

Слышу, кто-то там шуршит.

На ширме появляется Ёжик, медленно идёт, держится лапкой за живот.

Ёжик: - Ой-ой-ой! Живот болит!

Ой-ой-ой! Меня тошнит!

Я на улицу ходил,

Никого не слушал,

Лапки с мылом не помыл

Грязное яблоко скушал. Ой-ой-ой!

Бабушка: - Надо Ёжика лечить,

Чаем с травами поить.

Бабушка поит Ёжика из чашки.

Бабушка: - Ребята, можно ли кушать фрукты, не помыв их и руки?

Ответы детей.

Бабушка: - Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья - чистота!

Не секрет для нас с тобой,

Каждый знает это -

Руки мой перед едой

И после туалета.

Ёжик: - Спасибо, друзья, что меня научили

Микробов прогнать

И отмыться от пыли.

После прогулки лапки помою

С мылом тёплою водою.

Бабушка: - Давай, Ёжик, и мы с тобой умоемся.

Массаж лица «Умывалочка».

|  |  |
| --- | --- |
| Надо, надо нам помыться. | Хлопки в ладоши. |
| Где тут чистая водица? | Показать руки то вверх ладошками, то тыльной стороной. |
| Кран откроем - ш-ш-ш… | «Открывают кран» - вращательные движения руками. |
| Руки моем - ш-ш-ш… | Растереть ладони. |
| Щёчки, шейку мы потрём | Энергично погладить щёки и шейку сверху вниз. |
| И водичкой обольём. | Мягко погладить ладонями лицо от лба до подбородка. |

Ёжик уходит: - до свидания, ребята!

Звучит бодрый марш. На ширме появляется кукла Медведь.

Медведь: - Я - сильный, здоровый,

Мне доктор не нужен.

Я снег не лизал

И не шлёпал по лужам.

Люблю я бегать, прыгать,

Играть тугим мячом.

Я вырасту здоровым!

Я буду силачом!

Быть спортсменом я хочу!

И ребят всех научу

Спортом заниматься,

Водою закаляться!

Бабушка: - Ну-ка, попробуйте, ребята,

От Мишеньки не отставать

И упражнения несложные

Чётко выполнять.

Поднимайтесь поскорей!

Встаньте дружно по порядку!

Приглашаю всех детей

На весёлую зарядку.

Упражненье началось:

Ноги вместе, руки врозь.

Раз, два, три, четыре!

Ноги выше! (Маршируют)

Руки шире!

Кто-то плечи поднимает.

Кто-то плечи опускает.

Сделаем руками взмах,

Вправо мах

И влево мах.

Полуприсед

И наклон.

Всем спортсменам шлём поклон.

Обращается к Медведю: - Вот спасибо тебе, Мишка,

Научил ты ребятишек.

До свидания!

Медведь прощается и уходит.

Обращается к детям: - А теперь проверю я,

Как запомнили вы правила, друзья

Игра «Это можно или нет?»

- Мурка с улицы пришла,

Грязь на лапках принесла.

Глажу Мурочку мою,

Очень кошку я люблю.

Кошка умывается,

Чтобы мне понравиться.

Руки тоже я помою

С мылом тёплою водою.

Ну-ка, дайте мне ответ,

Это можно или нет?

- Я сосульки полижу

И снежочком закушу.

Ну-ка, дайте мне ответ,

Это можно или нет?

- Я по тоненькому льду

По реке гулять пойду.

Ну-ка, дайте мне ответ,

Это можно или нет?

- Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети закаляться.

Дайте, дети, мне ответ,

Это можно или нет?

- Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать.

Дайте, дети, мне ответ,

Это можно или нет?

- Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить.

Дети, дайте мне ответ,

Это можно или нет?

- Чтоб зимою не болеть,

На улице надо громко песни петь.

Ну-ка, дайте мне ответ,

Это можно или нет?

- От гриппа, от ангины

Нас спасают витамины.

Дайте, дети, мне ответ,

Это можно или нет?

- Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдёт.

Дети, дайте мне ответ,

Это правда или нет?

- Хочешь самым крепким стать,

Сосульки начинай лизать…

- Ешь побольше витаминов,

Будешь сильным и красивым.

Дайте, дети, мне ответ,

Это правда или нет?

(М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»)

Бабушка: - Вот 11 часов.

На прогулку кто готов?

Если ярко солнце светит

Или пасмурно у нас –

Всё равно идём мы с вами

На прогулку в этот час!

Ну-ка, дайте мне ответ,

Это можно или нет?

Ответ детей.

Бабушка: - Ну что ж, тогда отправляемся с вами на прогулку.

А теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать!