«Советы доктора Айболита»

Сценарий досуга

Действующие лица:

Ведущий, доктор Айболит (взрослые).

Две белочки (дети).

Декорации и реквизит:

Мячи или шары, пособия для полосы препятствий; продукты или муляжи: карамель, мороженное, чупа-чупс, бананы, апельсины, яблоки, груши, виноград, бутерброды и т.д.

Дети входят за ведущим в зал, встают произвольно.

**Ведущий.** Ребята, посмотрите, сколько к нам пришло гостей. Давайте с ними поздороваемся.

**Дети.** Здравствуйте!

**Ведущий.** Сегодня мы с вами покажем и расскажем нашим гостям, как мы умеем заботиться о своем здоровье. А я знаю, что еще один гость должен прийти к нам сегодня. Отгадайте загадку, и вы его узнаете:

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор (Айболит).

Появляется Айболит

**Айболит.** Здравствуйте, дети и взрослые! Ребята, у вас никто не болен? Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть? (Ответы детей)

**Айболит.** Какие вы молодцы, сколько всего делаете, чтобы не болеть: вы кушаете овощи и фрукты, гуляете, пьете сок, вам массируют ножки и спину. А у меня есть друг воробей, и вот что с ним случилось:

Он лежит в своем гнезде.

Рядом капли и микстура.

У него температура.

Воробей скакал по лужам

И теперь лежит, простужен.

**Ведущий.** Ой, как жалко воробья. Ребята, а вы знаете, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть? (Ответы детей)

**Айболит.** Правильно, нельзя есть снег, мочить ноги, нужно одеваться по погоде. Вы молодцы, все знаете. Какие вы румяные и красивые! Вы, наверное, хорошо кушаете.

**Ведущий.** Да, доктор, наши малыши-крепыши хорошо кушают и с удовольствием расскажут, какие овощи и фрукты помогают им быть такими крепкими и здоровыми.

**1-й ребенок.** От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**2-й ребенок.**  Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**3-й ребенок.** Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**4-й ребенок.** Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

**Ведущий.**  И сейчас мы тебе ее покажем.

*Дети выполняют упражнения с палками.*

**Айболит.** Молодцы, ребята! Вон как ловко с палками управляетесь.

**Ведущий.** А наши ребята не только с палками на физкультуре занимаются, но с другим спортивным оборудованием.

*В это время выставляется полоса препятствий.*

**Айболит.** Молодцы. А вы знаете, что тот, кто спортом занимается, никогда не толкается. А вы на занятиях не толкаетесь? Когда бежите, под ноги глядите?

**Ведущий.** Наши ребята сейчас тебе покажут, как умеют физкультурой заниматься и не толкаться.

*Дети проходят полосу препятствий 2 – 3 раза*

**Айболит.** Молодцы. Какие вы ловкие и смелые.

**Ведущий.** Айболит, а наши ребята любят в парке гулять, в лес ходить. В детском саду утром и вечером гуляют.

**Айболит.** Это очень хорошо, свежий воздух для здоровья полезен и аппетит улучшает, поэтому на прогулке часто хочется есть. Но руки грязные, и надо быть очень осторожным.

**Ведущий.**  Наши ребята знают, что можно, а что нельзя кушать на улице.

**Айболит.**  А вот мы сейчас и проверим.

**Ведущий.** Вот видишь, какие наши ребята внимательные.

**Айболит.**  Молодцы, ребята. А вы зубы чистите? У меня в лесу живут белочки, они так хорошо чистят зубки. Ой, а вот и сами белочки к нам в гости пришли. Здравствуйте, белочки, вы не меня искали?

**1-я белочка.** Тебя, доктор Айболит.

**Айболит.** Что у вас случилось?

**2-я белочка.**  У меня зубик разболелся.

**Айболит.** Скажи мне, пожалуйста, ты зубки чистишь?

**2-я белочка.** Зубки чистить не люблю,

Витамины я не пью,

Ем одни конфеты.

Очень вкусно это.

**1-я белочка.** Вот твои зубки и разболелись.

Зубки чищу я всегда,

Фрукты, овощи люблю

И к врачу всегда хожу.

А конфеты и пирожное

Буду кушать осторожно.

**Айболит.** Правильно, если за зубками ухаживать, то они не заболят. Я вам подарю по волшебной зубной щеточке. Покажите нам, пожалуйста, как вы чистите зубки, а мы с ребятами посмотрим.

*Белочки показывают, как надо чистить зубы, затем предлагают детям выполнить релаксационное упражнение.*

**Айболит.** Спасибо вам, белочки. Оставайтесь с нами. Ребята, а вы когда зубки чистите? Молодцы, с этой щеточкой дружить нужно всем ребятам. Ребята, понравилось вам, как белочки зубки чистили? Настроение у вас хорошее?

**Ведущий.** Доктор Айболит, а наши ребята тоже умеют танцевать, хочешь, мы и тебя научим?

**Айболит.** С удовольствием с вами потанцую.

*Исполняется танец.*