**Цели:**

* формировать представление о здоровом образе жизни;
* в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу;
* закрепить основные составляющие здоровья;
* вызвать желание заниматься физкультурой и закаливанием, выполнять правила гигиены.

ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ:

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети**: Мы желаем ему здоровья!

**Воспитатель**: А что такое здоровье?

**Ответы детей**: Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

**Воспитатель:** Сегодня я хочу пригласить в путешествие по стране здоровья. Вы согласны?

Чтобы были вы красивы.

Чтобы не были плаксивы.

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело!

Чтобы громче пелись песни.

Жить, чтоб было интересней!

Нужно сильным быть, здоровым.

Эти истины не новы.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране.

Где живёт здоровье ваше.

Все ли знают?

Дружно скажем…

( Дети отвечают: «Да!»)

**-** Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

*Дети встают друг за другом паровозиком, ведущий впереди и под музыку «Веселые путешественники» (№ 70) идут друг за другом по залу, ведущий меняет направление (по кругу змейкой и т.д.). Останавливаются возле импровизированной станции. Ведущий громко объявляет название станции.*

 Станция «Зарядкино».

- Чтобы быть здоровым, с чего надо начинать свой день?

**Дети**: С зарядки!

Чтоб с болезнями не знаться.

 Закаляться надо нам.

 Мы привыкли заниматься

 Физкультурой по утрам.

И зимой болеть не будем.

Нас морозы не страшат.

Сила будет, ловкость будет

И закалка у ребят!

Утром рано спозаранку

 Выходите на полянку.

 Расправляйте дружно спинку.

 Будем делать мы разминку.

Утром рано мы проснулись,

Потянулись, улыбнулись.

Всем давно вставать пора.

На зарядку детвора.

Дети делают зарядку под муз, «**Если добрый ты…»**(№ 6)

- Едем дальше!

*Дети паровозиком едут дальше.*

Станция «Чистюлькино».

*За дверью слышится громкий плач.*

- Что случилось?

Входит взлохмаченный Незнайка с грязными пятнами на лице и руках. Рубашка застёгнута, как попало.

**Незнайка:**

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.

 Я хочу напиться чаю.

 К самовару подбегаю.

 Но пузатый от меня

 Убежал, как от огня.

**Воспитатель:**

Незнайка только носик мочит.

 Умываться он не хочет.

 Как, ребята, называется

 Тот, кто плохо умывается?

**Ответы детей**: Грязнуля, неряха и т.д.

*Выходит доктор Пилюлькин.*

**Пилюлькин:**

За вашими детьми слежу

 Уже который год.

 Откровенно вам скажу:

 Славный вы народ!

 Никогда у вас ребята,

 Не едят немытых ягод.

 Чистят зубы, моют уши…

 А теперь хочу послушать?

 Как они научились этому.

**Сережа:**

Сам я встал сегодня рано,

 Чистить зубы сам пошёл,

 Сам умылся из под крана,

 И расчёску сам нашёл

 Перед зеркалом стою,

 Сам себя не узнаю

 Неужели это я!

 Посмотрите на меня.

Незнайка берёт за рукав одного из детей и говорит:

Лучше ты меня послушай.

 Я живу и бед не знаю:

 Мыло в глаз не попадает.

 Щётка дёсны не дерёт,

 Губка мокрая не трёт.

 Огурцы, Морковь не мою…

 Хочешь друг, пойдём со мною.

Пилюлькин вырывает мальчика из рук Незнайки. Выскакивают вредные микробы и не найдя другой добычи набрасываются на Незнайку. Незнайка плачет и протягивает к ребятам руки. Пилюлькин спасает его.

**Пилюлькин:**

Нам тебя, Незнайка, жалко.

 Дарим мыло и мочалку.

 Дарим щётку мы зубную

 И зубную пасту.

**Незнайка б**ерёт подарки. Вредные микробы, увидев мыло в ужасе убегают.

**Пилюлькин:** А теперь детей послушай, зачем нам мыло и мочалка. Зубная щётка и зубная паста. И кто такие микробы.

**Дети старшей группы:**

**Саша:**

Мыло бывает

 Разным-преразным:

 Синим, Зелёным,

 Оранжевым, Красным…

 Но не пойму: Отчего же

 Всегда Чёрной – пречёрной

 Бывает Вода?

**Виталина:**

 Утром нужно непременно

Чистить зубы ежедневно,

Чтоб они здоровы были,

А улыбка – лучшей в мире.

**Даша:**

Щётку с пастой мы берём,

Смело в душ с собой несём,

И теперь нам ни по чём

Стоматолога приём.

**Мирон:**

В глубоком черном подземелье

 Микробы страшные живут,

 И терпеливо, днём и ночью,

 Они детей немытых ждут.

**Катя:**

 С немытых рук полезет в рот

 Противный маленький микроб.

 Полезет тихо, как шпион,

 И натворит такого он!

**Вика:**

 Микробов не надо, бояться!

Надо сопротивляться!

Ведь это страшная сила

Боится простого мыла.

**Диана:**

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

**Андрей:**

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

 И зубной порошок,

И густой гребешок.

 Давайте же мыться, плескаться,

 Купаться, нырять, кувыркаться.

**Пилюлькин:**

Ребята, а вы знаете, какие ещё нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. (Ответы детей)

**-** Это мы сейчас проверим.

**Эстафета «Перенеси предметы гигиены»**

Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

- Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедился в том, что вы все знаете правила гигиены.

**Воспитатель:**А сейчас ребята, мы продолжим свой путь на станцию «Крепышкино».

**Незнайка:** Возьмите и меня с собой.

*Дети едут дальше*

**Незнайка:** Что-то холодно, мне стало в вашем поезде. Где мой тулупчик? (Кашляет и чихает)

**Пилюлькин:**

Говорил ему зимой:

 Закалялся бы со мной!

 Утром бег и душ бодрящий.

 Как для взрослых, настоящий!

 На ночь окна открывать.

 Свежим воздухом дышать.

 Ноги мыть водой холодной.

 И тогда микроб голодный

 Нас в век не одолеет…

 Не послушался, болеет…

**Незнайка:**

Поздно понял братцы я.

 Как полезно закаляться.

 Кончу кашлять и чихать.

 Стану душ я принимать.

**Пилюлькин:**

Погоди ты, ой-ё-ёй!

 Крепким стать нельзя мгновенно.

 Закаляйся постепенно!

**Дети:**

Чтоб здоровым, крепким быть.

 Будем мы с водой дружить.

**Эстафета «Кто быстрее принесёт воды для закаливания»**

По три ребёнку с каждой команды. С ведра зачерпывают совочками воду и бегут к банкам, которые стоят на столе. Возвращаются к своей команде, выливают воду в свою банку, передают совочек следующему игроку.

*(Дети отправляются дальше.)*

Станция «Солнечная».

**Пилюлькин:**

Кто из вас ребята знает.

 Что закалке помогает

 И полезно нам всегда?

**Дети:** Солнце, воздух и вода!

**Эстафета «Собери солнышко»**.

Дети по одному из команды подбегают к своему столу у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде, и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко.

**Дети:**

Чтоб здоровым, крепким быть

 Будем с солнышком дружить.

Станция «Воздушная»

*(Дети встают в круг.)*

**Пилюлькин:**

Будем силы укреплять.

 Лёгкие тренировать.

 Чтобы горло не болело

 Дышим, как собачки смело.

Дыхательное упражнение «Собачки».

Нам ребята воздух нужен

 Мы вздохнули все поглубже,

 Задержали мы дыханье.

 Не спешите, все вниманье!

Упражнение на задержку дыхания «Замри»

**Дети:**

Чтоб здоровым, крепким быть

 Будем с воздухом дружить. Станция «Витаминная».

**Пилюлькин:** Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать побольше, чтобы быть здоровыми?

**Незнайка**: Конечно, знаем! Конфеты, газировку, шоколадки, жвачки. Чего тут знать-то. *(Ответы детей)*

Воспитатель загадывает загадки. Незнайка пытается отгадать.

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. **(Морковь)**

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи

Меня в них ищи. **(Капуста)**

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а … (**Лук)**

Маленький горький – луку брат. **(Чеснок)**

Круглое румяное.

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. **(Яблоко)**

**Конкурс «Варим борщ и компот».**

Из каждой команды выбираются по два ребёнка. Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты).

Побеждает команда, быстро справившаяся со своим заданием и без ошибок.

Очень рады мы за вас

И совет вам даем –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю.

Герои раздают яблоки детям. Под весёлую музыку дети выходят из зала.