**Праздник чистоты и здоровья в старшей группе.**

**Цель:** способствовать созданию эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- доведение до сознания детей  необходимости и важности  соблюдения культурно-гигиенических навыков;

- формирование  привычки следить за своим внешним видом;

- воспитание интереса к физической культуре.

**Ход праздника:**

Дети входят в зал, садятся на стульчики*.*

**Ведущий:**Будь здоровым, как вода.   
Будь красивым, как весна.  
Будь богатым, как земля.   
Щедрым будь, как осень.   
В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья». Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье, про здоровый образ жизни.

**Ведущий:**

Трезвонят все будильники:

"Митяй, вставать пора!"

А он храпит, как миленький

До десяти утра.

Потом он просыпается,

Потом встает Митяй

И начинает каяться

*(Входит мальчик, одет неряшливо, грязный, лохматый, потягивается)*

**Митяй:**

Я лодырь! Я лентяй!

Другие дети учатся

Я сплю до десяти

Что из меня получится?

Таким нельзя расти!

**Ведущий:** Посмотрите, ребята, мальчик и правда не очень хорошо выглядит. А вы не хотите такими быть. Как же ему поможем?  Какие советы можно дать Митяю? (Дети дают свои советы)

**Ведущий:**

Так в народе говорится

В ванную лети, как птица!

Умывайся, обливайся,

За зарядку принимайся!

**Игра-зарядка «Найди пару»**

По команде инструктора дети выполняют разные виды ходьбы и бега, по свистку находят себе пару.

**Ведущий**: Митяй, ты же хотел исправиться, что же ты не делаешь зарядку? Посмотри на наших детей, какие они бодрые, ловкие, весёлые!

**Митяй:**

Не хочу я умываться!

Не могу я наклоняться!

Что-то весь я заболел -

С вечера я ничего не ел.

*(Подходит к накрытому столу, тянется за бутербродом)*

**Ведущий:**

Стой! У нас закон такой,

Прежде руки ты помой!

А потом садись за стол!

Будем мыть сейчас тебя,

Где же вы, мои друзья!

*(Входит мыло, зубная щётка и мочалка)*

**Мыло:** (намыливает)

Да здравствует мыло душистое!

А от него тело чистое!

Даже бегемотики

Моют все свои животики.

Ну а детям и подавно

Будет мыло самым главным.

**Зубная щетка:**

Чисти зубы, чисти зубы

По утрам и вечерам:

И тогда заметишь сам,

Что у них здоровый вид -

Ни один не заболит!

**Мочало:** Моем, моем трубочиста, чисто, чисто, чисто! (Трёт мочалкой)

*(Мыло, мочалка, зубная паста подходят к Митяю и начинают его мыть)*

**Митяй**: Отпустите меня! Я в школу спешу!

**Ведущий:** Ребята, а вы по утрам умываетесь, приводите себя в порядок?

**Эстафета «Умывание».**Участники команд по очереди бегут на противоположную сторону зала. Из предложенных (мыло, расческа, зубная паста, полотенце) выбирают предметы, которые требуются для совершения утренних процедур, затем возвращаются на обратно и передают эстафету следующему игроку.   
**Ведущий:** А ещё для того чтобы быть здоровыми нужно каждый день гулять на улице. Отгадайте мою загадку:

Ходит – бродит

По небу золотое блюдо

От него тепло повсюду

От него лучи, как огонь горячи. (Солнце)

**Эстафету «Самое красивое солнышко»**

Две команды. На расстоянии 3м от каждой команды лежит обруч. Детям дают гимнастические палки-лучики. Дети по очереди выкладывают «лучи» вокруг обруча. Побеждает команда, которая быстрее выложит все лучи солнца.

**Ведущий.** На прогулку выходи,   
Свежим воздухом дыши.   
Только помни при уходе   
Одевайся по погоде!   
**Эстафета «Оденься быстро».**

**Ведущий:** Отгадайте ещё одну мою загадку:

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло)

**Эстафета «Вымой руки с мылом»**

Участник команды бежит до таза с водой, намыливает руки, моет, вытирает полотенцем и передаёт эстафету.

**Ведущий.** А что ещё нужно нам, чтобы быть здоровыми? Что мы обязательно должны кушать? Ответы детей.

Отгадайте мою загадку.

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)

**Эстафета «Сложи яблоко»**

**Ведущий:** Быть чистым и опрятным

Приятно быть, ребята!

Даже нежный мотылёк

Чистит крылышки, дружок!

Даже птичка-невеличка-

Аккуратная сестричка

Моет носик, чистит перья...

*(Входит Митяй)* Посмотрите-ка, ребята! Тот ли мальчик к нам пришел?

**Митяй:**

Чтобы быть здоровым, сильным,

Надо утром мыться с мылом,

Рано утром не лениться

На зарядку становиться!

Я всё понял, я здоров!

Нам не надо докторов.

**Ведущий:**Митяй выздоровел. И сейчас я проверю как же он и вы усвоили правила здорового образа жизни. Я буду вам называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопаете, если не согласны, то топаете.   
- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом;   
- Надо меньше двигаться;   
-Надо есть продукты, которые полезны для здоровья;   
- Когда кушаешь можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу;   
- Есть надо медленно;   
- Закаляться вредно;   
- Зубы чистить 2 раза в день;   
- Очень вредно полоскать рот после еды;   
- Полезно есть чипсы, жирную пищу, пить газировку;

Молодцы на этом наш праздник заканчивается.