**МБДОУ № 7 « Теремок»**

Сценарий развлечения

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

( младшая группа)

**Подготовила воспитатель: Тахирова О.В.**

**Цель:** Создание радостной атмосферы, положительных эмоций от активного участия в спортивных играх, эстафетах.

**Задачи:**

-Развивать ловкость, координацию движений, пространственное мышление, познавательный интерес к изучению своего здоровья

-Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, умения действовать в команде.

-Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем.

-Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

-Воспитывать у детей культуру здоровья, желание быть здоровым, дружеские взаимоотношения и чувство коллективизма, сочувствия и взаимопомощь к герою занятия Кашлюнчику.

**Оборудование:**

Спортивный инвентарь для игр и эстафет.

Музыка к играм.

**Действующие лица:**

Ведущий - воспитатель.

Клоун Здоровяк.

Клоун Кашлюн.

**Ход занятия**

*Воспитатель:* Здравствуйте ребята! Что-то тихо и не дружно вы здороваетесь со мной. Может вы заболели?

*Дети*: «Здравствуйте!» (громко)

*Воспитатель:* Ребята, слово «Здравствуйте» на какое слово похоже?

*Дети*: Слово «Здравствуйте» похоже на слово «здоровье».

*Воспитатель*: Правильно, слово «здоровье» и «здравствуй» похоже. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье.

**Упражнение «Здравствуйте!»**

*Воспитатель:* Предлагаю вам поздороваться тихо в ладошки и раздать ваши пожелания здоровья всем друзьям. ( Дети шепчут в ладоши и с улыбкой «раздают здоровья» всем.)

*Воспитатель:* А как можно поздороваться без слов?

*Дети:* Да, при помощи рук. Дети показывают объятия, рукопожатия, похлопывание по плечу.

*Воспитатель:* Верно. Так обычно делают взрослые люди.

В зал быстрым шагом входит и поет « Если хочешь быть здоровым!», веселый клоун. Делает несколько спортивных упражнений.

Клоун: Здравствуйте ребята! Меня зовут Здоровяк! Посмотрите, как я качаю свои мышцы! (Показывает упражнение)

Входит второй гость и кашляет, чихает.

Клоун второй: Здравствуйте, ребята-а-ап-чхи-и! Меня зовут Кашлюн!

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся с гостями.

Клоун Здоровяк: Как вы весело и дружно здороваетесь! Молодцы! Скажите, а вы догадались, почему меня зовут здоровяк?

Дети: Да. Ты сильный и здоровый.

Клоун Здоровяк: Верно! Когда человек здоровый, он весел и может заниматься своим любимым делом: быстро бегать, высоко прыгать, играть в разные игры!!! Каждый человек может сам себе укрепить свое здоровье! Недаром есть такая поговорка: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Клоун Кашлюн: А может вы догадались, почему меня так зовут?

Дети: Да. Ты кашляешь и чихаешь.

Клоун Кашлюн: А как вы сможете сами помочь своему здоровью? А-А-АЧИх!

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним все вместе, расскажем Кашлюнчику, что укрепляет наше здоровье.

Дети: Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.

Клоун Здоровяк: Верно. Молодцы! А еще нам каждое утро надо делать утреннюю зарядку. Повторяйте все за мной.

**Музыкальная зарядка.**

- Ну-ка вместе, ну-ка дружно,

Не зевай, не ленись.

На разминку становись!

Ты Кашлюнчик не ленись!

На зарядку вместе снами становись!

Под музыку клоун Здоровяк показывает физкультурные упражнения. Дети повторяют за ним. Клоун Кашлюн старается не отставать.

Клоун Здоровяк: Молодцы, ребята! Ну как у вас после зарядки добавилось силы?

Дети: Да, добавилось силу!

Клоун Здоровяк: Кто мне напомнит, что еще нужно делать каждый день? Это делают несколько раз в день!?

Дети: Умываться. Мыть руки после прогулки и перед едой.

Клоун Здоровяк: Да. Это правильно!

**Спортивная игра - состязание: «Мойдодыр».** Детей разделить на две команды. Каждый участник игры должен добежать до «умывальника» и «умыв свои руки», бежать к своей команде. Передать эстафету и встать в конец строя. Эстафета заканчивается, когда первый участник встанет на свое место.

Воспитатель: Если мы будем умываться холодной водой каждый день, мы будем закаленными.

Клоун Здоровяк: А я знаю еще один способ быть здоровым. Это самомассаж!

**Музыкальный самомассаж «Зоопарк»**

Дети под музыку выполняют действия за клоуном и воспитателем (пощипывание, поглаживание, растирание).

Клоун Кашлюн: Как у вас весело! И чихать мне совсем не хочется!

Клоун Здоровяк: Вспомнил, ребята! Чтобы быть здоровым нам всем нужно правильно питаться и кушать….

Дети: Фрукты и овощи.

Клоун Здоровяк: Верно! Фрукты и овощи - это витамину, которые помогают вам, расти сильными и здоровыми.

**Спортивное соревнование «Сад - Огород».**

На ковре лежат врассыпную овощи и фрукты в равном количестве, по одному на каждого участника. Необходимо собрать в корзину одной команде все овощи, другой - фрукты. Игроки по очереди бегут в сад - огород, выбирают нужный муляж и быстро возвращаются к команде укладывая, его в корзину. И так по очереди. В конце игры проверить содержимое корзин и определить победителя.

Клоун Кашлюн: Какие вы молодцы! Как вы быстро умеете бегать и верно выполнять все задания.

Воспитатель: Ты, верно, заметил Кашлюнчик, ребята делают утреннюю зарядку, кушают фрукты и овощи, гуляют на свежем воздухе, моют руки с мылом перед едой и после прогулки и занятий. Одним словом, они заботятся о своем здоровье. А когда человек здоров, он веселый и сильный. Ребята, вы со мной согласны?

Дети: Да!

Клоун Здоровяк: Ребята, давайте повторим для Кашлюнчика что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**Игра на внимание « Да - нет»**

Воспитатель задает вопросы детям. Дети отвечают на вопросы «Да» или «Нет».

Чтобы быть здоровым надо нам:

1) Заниматься спортом? (Да!)

2) Есть больше конфет! (Нет!)

3) Гулять на свежем воздухе! (Да!)

4) Есть сосульки, снег? (Нет!)

5) Есть овощи и фрукты? (Да!)

6) Целый день смотреть телевизор? (Нет!)

7) Мыть руки и чистить зубы? (Да!)

8) Делать утреннюю зарядку? (Да!)

Клоун Кашлюн: Спасибо вам ребята за полезные советы. Я теперь буду всегда здоровым и веселым, потому - что все, что вы мне рассказали я обязательно буду выполнять.

Клоун Здоровяк: А на память о нас мы дарим вам кулону «Здоровья»

Клоуны дарят всем детям кулоны.

Клоун Здоровяк и Кашлюн: До свидания ребята! Будьте всегда здоровыми.