**Развлечение**

**«Как стать Неболейкой»**

**Воспитатель: Масленникова М.А.**

**Цель:** способствовать формированию основ здорового образа жизни, правильного питания, потребности заниматься физической культурой, доставить ощущение радости, формировать эмоционально- положительное отношение и интерес к физкультуре, развивать воображение, внимание, ловкость, быстроту.

Участники: две команды по 5 человек, каждая команда имеет единую форму с эмблемой, название команды, девиз.

Персонажи: микробы -2 ребенка из подготовительной группы,доктор Айболит – взрослый Волк – мальчик из подготовительной группы,королева Здоровья –девочка из старшей группы.

Оборудование: башня, ключи от башни, костюмы Микробов, Мойдодыра, Волка, Королевы Здоровья . А также карточки с изображением продуктов питания – рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа – чупс, пепси кола мороженое торт конфеты.

**Ход развлечения**

Под музыку спортивного марша дети входят в зал, становятся в шахматном порядке.

Ведущий : ребята я хочу чтобы вы росли здоровыми, крепкими, а помогут нам в этом спортивные соревнования, закаливание, массаж, знания о правильном питании. И сегодня мы с вами еще раз укрепим свое здоровье ,и узнаем как стать Неболейкой!

Ведущий: Праздник здоровья

Мы вновь открываем

Песенкой звонкой

Его Мы встречаем.

**Песня: «Если хочешь быть здоров».**

(Музыка В. Соловьева – Седого, Слова В Лебедева – Кумача)

Ведущий: Ребята, а что такое здоровье?

Дети: Это сила, красота, ловкость, чистота, хорошее настроение и.т.д.

Ребенок Утром рано просыпайся

Не стесняйся, улыбайся

Мы проснулись, мы проснулись,

Потянулись, улыбнулись

Всем давно вставать пора

За работу детвора

Ребенок: С «Пробуждалки» начинаем

Наши клетки оживляем

Расправляйте дружно спинку

Будем делать мы разминку.

**Разминка «Солнышко».**

Ведущий: Ребята, у нас праздник, день здоровья ив этот час мы ждем дорогую гостью, Королеву Здоровья. Но что - то она задерживается, не случилось ли чего!?

Появляются микробы.

Поют: Мы микробы, весело живем,

Мы микробы, песенку поем,

Мы микробы очень любим грязь,

Мы микробы ненавидим вас.

Ведущий: А вы что тут делаете? Мы вас не звали. Уходите!

1 ый микроб: Королева – то Здоровья

Не придет к вам никогда.

Мы закрыли ее в башне.

Заточили навсегда

2 ой микроб: Вы её уж не спасете,

И конечно не найдете

Не видать здоровья вам,

Расходитесь по домам!

Микробы вместе: Мы теперь тут короли,

Мы хозяева земли!

Ведущий: Что же делать? Ребята, я знаю, нужно вспомнить, чего же бояться микробы?

Дети отвечают, что поможет Мойдодыр, великий умывальников начальник и мочалок командир. Давайте его позовем.

Дети: Мойдодыр у нас беда!

Приходи скорей сюда!

Ведущий: Не слышит Мойдодыр. Тогда давайте создадим мыльный оркестр.

**«Мыльная мелодия».**

Под мелодию песни «Во саду ли, в огороде» дети исполняют музыкальный номер, используя шумовые инструменты ( бутылочки из под шампуня, мыльницы)

В зал входит Мойдодыр.

Мойдодыр: Здравствуйте детишки, девчонки и мальчишки.

Говорят у вас беда, Мойдодыр спешит сюда!

Говорите, что случилось, что вдруг с вами приключилось?

Ребенок: Пожалуйста, нам помогите,

Ребенок: Здоровье детям всем верните,

Ребенок: Микробы властвуют у нас,

Ребенок: Не справиться никак без вас!

Мойдодыр: Где они, злодеи , выходите ! И мне ,Мойдодыру, свою смелость покажите!

Микробы: А мы не боимся никого и ничего, и все равно Королеву Здоровья не отдадим вам.

Мойдодыр: А это мы еще посмотрим. Для начала ребята нужно избавиться от микробов, а потом уже и Королеву Здоровья искать.

Ведущий: А как мы их прогоним , они же такие сильные.

Мойдодыр: Ребята если все вокруг будет чистым, микробы смогут там жить?

Дети: нет.

Мойдодыр: Тогда за дело Мы устроим мыльный салют, и запах мыла убьет, прогонит наших врагов – микробов.

**«Мыльный салют». (Мыльные пузыри)**

1 ый микроб: ой я весь в мыле

2 ой микроб: ой я весь в пене.

Микробы: Скорее бежим отсюда! Ну, погодите же! Бежим! (убегают)

Ведущий: Вставайте дети в круг скорей, будем веселиться, победу нашу отмечать, дружно весело плясать.

**Танец под ритмичную музыку «Шел по лесу музыкант».**

Мойдодыр: Ну, что ребята, искать Королеву Здоровья будем? Тогда нужно пройти через некоторые испытания.

Ведущий: Команды поприветствуйте друг друга.

Команда «Молния» - Мы быстрые как молния, привыкли побеждать, и в этот раз попробуем всех вас переиграть!

Команда «Радуга» - Мы как радуги цвета, неразлучны никогда!

1. «Веселые обручи» (Подбежать к обручу, пролезть через него, подбежать к следующему)

Мойдодыр – с заданием вы справились, вот вам первый ключ.

2. «Трудная дорожка» (Прыжки из обруча в обруч, пролезть под дугу, позвонить в колокольчик вернуться к своей команде).

Мойдодыр: молодцы, вы заслужили второй ключ.

3. «Кто самый ловкий» (Перенести яйца откиндер сюрприза в ложке).

Мойдодыр: Вот вам и последний ключ!

Ведущий: Уважаемый Мойдодыр, чтобы сохранить здоровье, ребята занимаются спортом, закаливаются, умеют делать упражнения для глаз и точечный массаж. Посмотри, как хорошо у них получается.

Ведущий:  Чтобы глаза не уставали, выполним такие упражнения:

1 Зажмурим глаза и откроем. Повторим 5 раз.

2 Делаем круговые движения глазами: налево- вверх – направо – вниз – направо – вверх –направо – вверх – налево – вниз. Повторим 10 раз.

3. Вытянем руку вперед. Следим взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвинем обратно. Повторим 5 раз.

4. Посмотрим в окно вдаль одну минуту.

Ведущий: Молодцы. А теперь с помощью вот этой схемы сделаем точечный массаж.

(дети выполняют точечный массаж).

Мойдодыр: Какие вы молодцы! А еще, чтобы быть здоровым ,нужно правильно питаться.

Появляется «Обжора – волк».

Волк: Еле выбрался из леса, чтоб добраться люди к вам. Не найду себе я места всё болит и тут, и там. И живот совсем раздулся, хвостик мой отяжелел. Я прошу вас, помогите, видно, Волк чего – то съел!

Ведущий: Здравствуйте, уважаемый волк! Что случилось с вами?

Волк: Мне плохо, я болею, там колет, там – режет, тут стреляет!

Ведущий: А что вы ели вчера?

Волк: Съел я 33 барана, еще 2 больших быка, 3 свиньи, 4 гуся, ох, болят мои бока.

Ведущий: Всё ясно. Вы не умеете правильно питаться. Хорошо, что догадались прийти к нам. Мы поможем вам научиться тому, что нужно есть, как и сколько смотрите и учитесь.

Ребята, расскажите волку как правильно питаться. ( Не переедать, есть разнообразную пищу, хорошо пережевывать, есть в одно и тоже время, жирного, соленого, острого меньше кушать, овощи и фрукты – полезные продукты, сладостей – тысячи, а здоровье одно.)

   Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

**Игра: «Полезные и неполезные продукты»**

Ведущий: А ещё мы научим вас, как варить простой суп. Это очень полезно.

**Песня «Хозяйка с базара однажды пришла».**

Хозяйка однажды с базара пришла, Хозяйка тем временем ножик взяла

Хозяйка с базара домой принесла: И ножиком этим крошить начала

Картошку, капусту, морковку, горох, Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу. О-о-о-о-ох. Петрушку и свеклу. О-о-о-о-ох!

Вот овощи спор завели на столе, Накрытые крышкою в душном горшке,

Кто лучше, вкусней и нужней на земле: Кипели, кипели в крутом кипятке

Картошка, капуста, морковка, горох, Картошка, капуста, морковка, горох

Петрушка иль свекла? О-о-о-о-ох. Петрушка и свекла. О-о-о-о-ох

И суп овощной оказался не плох!

Волк: Спасибо, ребята,  я всё понял, не буду много, есть хочу быть здоровым и  сильным. До свидания (уходит).

Мойдодыр: Ну, что, дорогие мои, вы заработали все ключи от всех замков. Теперь Королева здоровья свободна. Все болезни прочь уйдут, и наступит праздник!

Входит Королева здоровья.

Хорошо здоровым быть!

Соков больше надо пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В теплом доме не таясь,

По земле гулять свободно,

Красоте  дивясь природной!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!

**Стихи для детей о здоровом образе жизни.**

Ребенок : Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья –

Должен быть режим у дня.

Ребенок Следует, ребята, знать –

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Ребенок: Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться.

Закаляться и тогда,

Не страшна тебе хандра.

Ребенок: У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Ребенок: Чтобы ни один микроб,  
 Не попал случайно в рот,   
 Руки мыть перед едой  
 Нужно мылом и водой.  
  
РебенокКушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

Ребенок: На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:   
Одеваться по погоде!  
  
Ребенок: Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Ребенок: Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

Королева Здоровья дарит детям фрукты (яблоки). Под спортивный марш дети выходят из зала.