Развлечение "Незнайка в гостях у ребят"

Цель: закрепить знания детей о здоровом образе жизни (режим, питание, утренняя гимнастика, самомассаж и т. д.); закрепить умения детей отгадывать загадки; продолжать закреплять умения детей делать самомассаж биологических зон; продолжать учить детей правильному вдоху и выдоху воздуха при дыхании (вдох воздуха через нос, выдох через рот); воспитывать товарищество и спортивный характер при проведении эстафетных играх.  
Оборудование: оборудование для препятствий: кегли, дуги, верёвка, плоскостные круги (камушки), туннель; 4 обруча, загадки о фруктах и овощах.Ход:  
Дети находятся в зале. Незнайка заходит в зал и «чихает».  
Незнайка: Здравствуйте ребята. Пока я шёл к вам в гости, то по дороге немножко простудился. А я слышал, что в вашем детском саду дети болеют очень редко, так как умеют заботиться о своём здоровье. Ребята, а что же надо делать чтобы не болеть?  
Ответы детей:...................  
Ребята, а давайте сейчас все вместе проведём утреннюю гимнастику.  
«Зарядка».  
Мы зарядку начинаем Руки выше поднимаем А потом их разведём  
К поясу преподнесем Начинаем приседать  
1,2, 3,4, 5.  
А теперь три раза нужно  
Как лягушки проскакать  
Мы зарядку завершаем  
Ноги шире раздвигаем  
И прогнули спинки враз Поглядите вы на нас  
 Снова ножки ставим вместе И попрыгаем на месте  
Мы на месте зашагаем  
Мы зарядку завершаем.  
Незнайка: А теперь нам надо поиграть, свою ловкость показать. А играть мы с вами будем на полянке игр, которую мы должны будем с вами найти. А чтобы её найти надо пройти препятствия.  
Тропа препятствий «Дорога на полянку игр».  
Чтоб полянку нам найти                                          обычная ходьба  
Джунгли надо всем пройти  
Ноги выше поднимай                                               ходьба с перешагиванием  
По траве густой шагай  
Спинки мы свои согнём                                              подлезания  под   дугой  
Под кустами проползём  
Впереди лежит змея                                                     ходьба   на носочках с  
Она спит, шуметь нельзя                                              перешагиванием через  
На носочках мы пойдём                                                      верёвку  
Через змею перешагнём  
Впереди бежит ручей                                                ходьба по плоскостным  
Бежим по камушкам скорей                                 кругам  
В пещере тёмной мы ползём                               проползти    через «туннель»  
За ней полянку и найдём  
Незнайка: Ребята, какие вы были смелыми, ловкими, когда проходили препятствия. Вы так ловко и быстро всё прошли и нашли полянку для игр. И вот теперь настала пора поиграть с вами.  
Эстафета: «Переправа через болото».  
Подвижная игра «Мы весёлые ребята».  
Незнайка: А, что ещё не хватает для того, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей).  
Да, ребята, правильно, есть много витаминов, а вот какие мы сейчас с вами угадаем:  
Загадки: Что за скрип? Что за хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста  
Если я… (капуста).  
Заставим плакать всех вокруг  
Хоть он и не драчун, а… (лук).  
Само с кулачок, красный бочок  
Потрогаешь гладко, а откусишь сладко (яблоко).  
Незнайка: Чтоб здоровым, сильным быть Надо овощи любить Все без исключения В этом нет сомнения.  
Незнайка: Ребята, а какие овощи нам помогают не болеть?  
(Ответы детей).  
А как вы думаете, фрукты и овощи можно брать грязными руками? Почему? А где ещё находятся микробы? (Ответы детей)  
Незнайка: Микробы находятся не только на руках, они летают по воздуху, попадают на кожу, руки, одежду, в ранки и ещё они находятся на всех предметах, которые окружают нас. Микробы могут передаваться от одного человека к другому. Например, когда вы чихаете и не прикрываете рот и нос, то микробы разлетаются в разные стороны, заражая всех окружающих. Они могут разлетаться на расстояние 10 метров.  
Ребята, а скажите мне кто же враг микробов? (Ответы детей). А какие вы знаете гигиенические принадлежности? Какими предметами нужно пользоваться индивидуально? (Ответы детей).  
Незнайка: А давайте поиграем ещё в игру и посмотрим, как же микробы попадают на нас.  
Проводится игра «Микробы».  
Дети делятся на две команды. Команда «Заражающих» и команда «Чихающих». Команды расходятся по разные стороны площадки на 5-10 метров друг от друга. Команда «чихающих» произносит «апчхи» и бросает в противоположную сторону, т.е. в команду напротив маленькие мячики. Дети из команды «заражающих» должна увернуться от мячей. Тот ребенок, в которого попал мячик, выходит из игры и начинает «чихать».  
Незнайка: Ребята, а массаж надо делать? А для чего мы его делаем? (Ответы детей). Давайте вместе сделаем массаж.  
Проводится массаж рук и ног.  
Движения выполняются соответственно текста.  
Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.  
Ручки разотру, тепло сохраню.  
Ладошки, ладошки, утюжки — недотрожки.  
Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.  
Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.  
Незнайка: Ну а уж совсем, чтобы не болеть предлагаю вам провести дыхательную гимнастику.  
Проводится дыхательная гимнастика: «Подуем на плечо».  
Дети встают, потягиваются всем телом, делают энергичный выдох, делая повороты головы в соответствии с текстом, ребята выполняют диафрагменное дыхание.  
Подуем на плечо,  
Подуем на другое,  
Подуем на живот,  
Подуем в облака  
И остановимся пока.  
   
Незнайка: Спасибо вам ребята, что научили меня заботиться самостоятельно о своём здоровье. Научили меня делать зарядку по утрам, массаж, дыхательную гимнастику, запомнил какими овощами надо больше питаться, чтобы не заболеть. Ой, а вроде бы уже и не чихаю вовсе. А на память от меня вы примите медальки с изображением весёлого и радостного солнышка.  
До свидания ребята. До новых встреч.