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.