**ОСЕННЯЯ ЗДРАВИАДА-БУДЕМ КРЕПКИМИ РАСТИ**.

 (Музыкально-спортивное развлечение в подготовительной группе. )

Вход в зал,парами,хороводным шагом.

Сказочница- Осень за окошком

 Бродит не спеша,

 Листья на дорожки

 Падают, шурша.

1. Ходит осень по садам,

 Ходит, улыбается.

 Точно в сказке, тут и там,

 Все цвета меняются.

1. Заглянула осень в сад,

 Птицы улетели,

 Целый день в саду шумят

 Желтые метели

3. Пролетают паутинки

 С паучками в серединке

 И высоко от земли

 Пролетают журавли.

 Все летит должно быть это

 Пролетает наше лето.

4.Осень! По утрам морозы!

 В рощах желтый листопад

 Листья около березы

 Золотым ковром лежат

 5. Листопад! Листопад!

 Лес осенний конопат!

 Налетели конопушки

 Стали рыжими опушки!

6. Заглянула осень в сад,

 Птицы улетели,

 Целый день в саду шумят

 Желтые метели

 7.Славная осень к нам в гости пришла,
 Много даров нам она принесла.
 Овощи, фрукты и мед золотой.
 Как хорошо, всем нам осень с тобой

 **ПЕСНЯ «ОСЕНЬ СНОВА К НАМ ПРИШЛА»**

(Дети садятся)

Сказочница-В свой шатер волшебный и прекрасный

 Осень нас на праздник позвала

 Из далеких и чудесных странствий

 Сказку новую с собою принесла**.**

 **МУЗЫКА ВХОД ЗДРАВИКА.**

 Здравик-Наизусть стихотворенье каждый в мире должен знать-

Чтоб улучшить настроенье-**нужно здравика позвать!(вместе)**

 **«песня здравика»**

-Здравствуйте,ребята !

Сказочн.-Здравик,как ты прекрасно выглядешь!

Здрав.-Это потому,что я веду здоровый образ жизни!

Приходит смс-сообщение-«Срочное сообщение,надо спасать Фырку.Он живет в домике болезней в деревушке Фыркино.В этой деревне все хлюпики,и большие,и маленькие,все друг на друга фыркают: «фырк,фырк».поэтому много болеют.Едят жирную пищу,очень поздно ложатся спать,очень поздно просыпаются.часто ругаются,даже дерутся!!... и совершают много вредных для здоровья поступков.»

Здравик-Надо Фырку спасать.

 **МУЗЫКА.ВХОД ФЫРКИ.**

 **«ПЕСНЯ ФЫРКИ»**

Вед.-Что с тобой произошло?

Фырка-Когда-то я тоже был здоровичком,но меня заколдовал злой маг Наркотикус и превратил в хлюпика.

Вед.-Ребята!Какие правила здорового образа жизни нарушает Фырка?

**Дети** –ни с кем не здоровается;не делает утреннюю зарядку;не моет руки перед едой;очень любит болеть,потому что во время болезни все за ним ухаживают и др.(из текста песни)

-Наизусть стихотворенье каждый в мире должен знать:

Чтоб ухудшить настроенье-Фырку нужно нам позвать!

 **ИГРА «ИЗОБРАЗИ-отгадай ПОХОДКУ»**

(По походке можно определить,кто идет.Показать походку Здравика,сравнить ее с походкой Фырки.А теперь Фырка с нами изобрази-зайка,мишка,мышка,лиса)В конце Фырка делает вид,что устал.садится)

Здравик-Я знаю,как нам помочь Фырке,мы должны отправиться на планету «Семитония».

Фырка-Опять куда-то идти?!

Сказ.-Как же мы туда попадем?

Здравик-Мы полетим на воздушных шарах!

 **ПЛАСТИКА С ПРЕДМЕТОМ**»(воздушные шарики)

(полет на шарах-плавные приседания)

Здравик-Ну вот,мы на планете Семитония.или в микрофон-«Мы рады приветствовать вас в стране Семитония!

Вед.- А почему планету назвали «Семитония»

Здр.-Это планета 7 тонов,7 цветов радуги

Реб.-О законах мирозданья получить хочу я знанья! Много книжек прочитаю,обо всем из книг узнаю-

 Интересно, в самом деле,почему 7 дней в неделе,

 Семь цветов и ноток семь-задаю вопрос я всем?!

Здр.—Да ,и на планете Семитония 7 звуков(Поочередно играем на колокольчиках-цветах радуги)На этой планете все друг с другом здороваются.»Здравствуй»-это волшебное русское слово,которым все желают друг другу здоровья.

 **Игра «КРУГ ЗДОРОВЬЯ»**

(Становимся в круг,беремся за ручки,закрываем глазки и мысленно желаем друг другу , своим соседям –здоровья и благополучия)

Здр.-А теперь мы с вами войдем в **«Домик здоровья»,**там за 7 дверями живут волшебные силы…(Стоя в кругу:мальчики-Абсолютно я здоров,к испытаниям готов!Дев.-Абсолютно я здорова, к испытаниям готова!)Садятся на стульчики. «ПЕСНЯ О ПЛАНЕТЕ СЕМИТОНИЯ» -дети переобуваются.

**СЛАЙД –КРАСНАЯ ДВЕРЬ.ЗВОНИМ В КРАСНЫЙ КОЛОКОЛЬЧИК,ПОЕМ НОТКУ «ДО»,НАДПИСЬ – «ВОЛШЕБСТВО ДВИЖЕНИЯ»**

**ВХОДИТ ОГНИК-**Здравствуйте,я огник,я согрел планету теплом!Знают все простой совет-без движенья жизни нет!И я приглашаю вас в страну «Волшебство движения»(переходим в спортивный зал,проводим упражнения)

Огник указывает на оранжевую дверь,звенит оранжевый колокольчик,нотка «ре**»**

**,входит Орси-Здравствуйте,**

ОРСИ Я ,Земли частица

И скажу вам не тая - все ,что на Земле родится , Дарит щедро мать-Земля

На Земле родятся птицы,люди,звери и цветы.

Должен у Земли учиться радость всем дарить и ты!

проводятся конкурсы

**ОРСИ**: Пусть вам семейные старты запомнятся,

 Пусть все невзгоды пройдут стороной,

 Пусть все желания ваши исполнятся,

 А физкультура станет родной! **Орси указывает на ЖЕЛТУЮ ДВЕРЬ,ЖЕЛТЫЙ КОЛОКОЛЬЧИК,НОТКА»МИ»(переход в зал)**

**Нас ВСТРЕЧАЕТ ЯНИК-**Здравствуйте!Я - Яник ,сын Солнца ,я приглашаю вас в страну «ВОЛШЕБСТВО УМА» Светом солнечным сияю,все науки изучаю,дарю я знанья,дарю я свет своим сияньем вам шлю привет! КРАСОТА ПРИРОДЫ –ПРОДЛЕВАЕТ ГОДЫ!» Фырка ,А ты занимаешься какими-нибудь предметами?

Фырка-Нет….

Вед.-И умный знает-ученье – свет,сидит,читает.Ленивый-нет! А наши ребята много занимаются,учат и математику ,и и грамоту,умеют рисовать и знают много стихов.

 **ЧТЕНИЕ СТИХОВ.танец «ЗОЛОТЫЕ КАПЕЛЬКИ»**

**ЯНИК-**Но чтобы у вас была хорошая память.,мы должны пригласить Ростика

Яник звенит в зеленый колокольчик .

**ЗЕЛЕНАЯ ДВЕРЬ,ВХОДИТ РОСТИК,ПОЯВЛЯЕТСЯ НАДПИСЬ «ВОЛШЕБСТВО ПИТАНИЯ»**

**Ростик-**Здравствуйте,я Ростик!Я посадил на нашей планете растения!Мой девиз-«Говорим уверенно-нужно есть умеренно!Ешьте овощи и фрукты-витаминные продукты!»Мы с вами научим Фырку,какие продукты полезные,а какие не очень полезные и дадим другие полезные советы.Вот например,ты Фырка знаешь-1.-сколько раз в день нужно есть?

2.-Когда можно есть больше-на завтрак,на обед или на ужин?

3.Когда нужно пить воду-до еды,во время или после еды?Что такое витамины?(витамины-это полезные вещества,которые делают нас здоровыми)

Вед.-Уважаемый Ростик!Наши ребята много знают о витаминах!

 **«ВИТАМИННАЯ ПЕСЕНКА»**

Витамины -Полюбите меня, дети!
А,В,С,Е Я полезней всех на свете.

 - Всех размеров и цветов
 Овощи и фрукты.
 -Хватит их на десять ртов,
 Запасай продукты.

 **ПЕСНЯ «ОСЕНЬ-ЧУДНАЯ ПОРА»(**дети садятся)

**ГОЛУБАЯ ДВЕРЬ,ГОЛУБОЙ КОЛОКОЛЬЧИК,НОТКА «СОЛЬ»ВХОДИТ ЙОНИК-«ВОЛШЕБСТВО ДЫХАНИЯ»**

**ЙОНИК-**Здравствуйте ,я Йоник-частичка воздуха,я обучаю дыханию,дыхательной гимнастике.я против вредных привычек: Если дым от сигарет-нам в том дыме 7места нет! Чтоб здоровье улучшать-Нужно носиком дышать.»

И мы с вами сейчас поиграем немного. «**Упражнение «Колобок»**(покатился колобок: цветок на клумбе,в саду малина.,в лесу воздух,на море,в кафе-коктейль)

Вед.-Ребята,а мы прощаемся с Йоником, перед нами уже следующая,синяя дверь!Давайте её откроем!

**СИНИЙ ЦВЕТ, «ВОЛШЕБСТВО ИСЦЕЛЕНИЯ» Входит капелия**

Капелия-Здравствуйте,я КАпелия ,я напоила планету водой.,слежу за чистотой и гигиеной!

 **ПЕСНЯ «КАПЕЛИЯ»**

Вед.- Наши дети знают много пословиц о чистоте и здоровье.

• В здоровом теле - здоровый дух.

• Кто аккуратен, тот людям приятен.

• Чаще мойся, воды не бойся.

• Мыло серо, да моет бело.

• Будет мыло пениться, грязь куда-то денется.

• Чаще руки мой, грязь вся смоется водой.

• Где чистота, там и здоровье.

-ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ И МЫЛА-У МИКРОБОВ ТАЕТ СИЛА.

Вед.- - Ребята, а вы заметили, что мы составили правила личной гигиены. Давайте их повторим. (Дети повторяют)

Нужно мыть руки с мылом, перед едой. после посещения туалета.

Умываться по утрам и вечерам. Два раза в день чистить зубы.

Подстригать ногти. Следить за своей одеждой, ее чистотой .

Капелия-А любите вы закаливание,массаж?

Фырка-Массаж я тоже люблю!

 **Упражнение «Рельсы-рельсы»**

Вед.- Закаляемся мы тоже каждый день.поэтому ловкие и крепкие!

 **ТАНЕЦ «ПЯТОЧКА-НОСОЧЕК»**

Вед.-А еще мы тебе расскажем интересные истории-инсценировки.

1. **Зеркало любит чистые лица.
Зеркало скажет:
–  Надо умыться.
Зеркало охнет:
–  Где же гребёнка?
Что же она не причешет ребёнка?
Зеркало даже темнеет от страха,
Если в него поглядится неряха**

**3.-Мышка плохо лапки мыла
Лишь водичкою смочила,
Мылить мылом не старалась,
И на лапках грязь осталась.**

**Полотенце в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.
Так что, *надо нам* стараться,
Чаще с мылом умываться!
Надо теплою водой
Руки мыть перед едой!**

**4.-С аппетитом всё в порядке,
Зайка съел морковку с грядки,
Мыть не стал, а сунул в ротик,
И теперь болит животик.
-Нет большого в том труда,
Мойте овощи всегда!
*(В. Марахин)***

**5.-Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
-Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.
-А кто не умывается,
Никак не называется.**Капелия-Какие же вы молодцы!Но вот мы подошли к следующей двери-цвета фиолетта…

 **ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ, НОТКА «СИ» ВИТА**

-ВИТА-Я подарила планете Семитония музыкальные звуки-

Звуки музыку рождают,и болезни побеждают.

Звуки слово создают и скучать нам не дают.

 **Песня «Семь нот здоровья»**

ЕСЛИ МУЗЫКА В ДУШЕ-ВСЕ ПРЕКРАСНО В МАЛЫШЕ

Дети становятся врассыпную.,Здравик и Фырка с ними:Фырке снимаем темную накидку: «АБСОЛЮТНО МЫ ЗДОРОВЫ,К ИСПЫТАНИЯМ ГОТОВЫ!»

 **ПЕСНЯ «ХО-РО-ШО!**

ЦЕЛИ:

1. Пробудить у детей интерес теме здоровья, показать признаки здорового и нездорового поведения.
2. Сформировать у детей представление о том, что физические нагрузки полезны.
3. Научить детей осознанно подходить к своему питанию, соблюдать правила гигиены.
4. Дать понять, что каждый человек является ценностью на земле.
5. Пробудить у детей чувство дружбы и доверия к окружающим людям.
6. Воспитать отрицательное отношение к вредным привычкам.
7. Прививать любовь к музыке, учить расслабляться под музыку
8. Оптимизировать двигательную активность, формировать двигательную мотивацию. Прививать здоровый образ жизни

МУДРЫЕ СЛОВА: Точное движение – цели достижение!

Красота природы – продлевает годы.

Знают все простой совет – без движенья жизни нет!

Говорим уверенно-нужно есть умеренно

От простой воды и мыла-у микробов тает сила.

Ешьте овощи и фрукты-витаминные продукты.

Чтоб здоровье улучшать нужно носиком дышать.

Если музыка в душе-всё прекрасно в малыше

Я - не птичка-невеличка.
Я – полезная клубничка.
Кто подружится со мной –
Не простудится зимой!

Называют меня грушей.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!
Я полезней всех на свете.

Всех размеров и цветов
Овощи и фрукты.
Хватит их на десять ртов,
Запасай продукты.

Желтый, солнечный лимон,
Он полезен с чаем,
А без чая кислый он -
Мы про это знаем.

Огуречик, ,огурец,
Он лежит на грядке
Подмигнул мне удалец -
Будет все в порядке.

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С

Витамин «В»

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!

«С» – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин А

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!

Я – толстый красный помидор,
Люблю детишек давних пор.
Я – витаминов сундучок,
А ну-ка, откуси бочок!

Я – и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок.

**Тыква**-чудо – в два обхвата,
Витаминами богата.
Как разрежешь, посмотри:
Есть и семечки внутри.

**Свёкла** для борща годится,
Покраснела, как девица.
Без неё и винегрет
Не полу
**Яблоко** на веточке,
Солнцем озарённое, –
Это чудо-чудное,
Юное, зелёное…

**Яблоко** от **яблони**
Далеко не падает,
А лежит и ждёт оно,
Когда же нас обрадует.
 чишь на обед.

Следить за своей одеждой, ее чистотой.

Не забывать о предметах личного пользования.

Расчесывать волосы.

Желаем вам всегда соблюдать правила гигиены и тогда вы всегда будете здоровы и веселы, и у вас всегда будет хорошее настроение.

с вами сами Наши дети знают много пословиц о чистоте и здоровье.

• В здоровом теле - здоровый дух.

• Кто аккуратен, тот людям приятен.

• Чаще мойся, воды не бойся.

• Мыло серо, да моет бело.

• Будет мыло пениться, грязь куда-то денется.

• Чаще руки мой, грязь вся смоется водой.

• Где чистота, там и здоровье.

- Ребята, а вы заметили, что мы составили правила личной гигиены. Давайте их повторим. (Дети повторяют)

Нужно мыть руки с мылом, перед едой. после посещения туалета.

Умываться по утрам и вечерам.

Два раза в день чистить зубы.

Подстригать ногти.

Следить за своей одеждой, ее чистотой.

**Зеркало любит чистые лица.
Зеркало скажет:
–  Надо умыться.
Зеркало охнет:
–  Где же гребёнка?
Что же она не причешет ребёнка?
Зеркало даже темнеет от страха,
Если в него поглядится неряха**

**Мойте овощи всегда! 

С аппетитом всё в порядке,
Зайка съел морковку с грядки,
Мыть не стал, а сунул в ротик,
И теперь болит животик.
Нет большого в том труда,
Мойте овощи всегда!
*(В. Марахин)***

**Мышка плохо лапки мыла **

**Мышка плохо лапки мыла
Лишь водичкою смочила,
Мылить мылом не старалась,
И на лапках грязь осталась.**

**Полотенце в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.
Так что, *(имя ребенка),* старайся,
Чаще с мылом умывайся!
Надо теплою водой
Руки мыть перед едой!

Что бы было? **

 **Что бы было,
Что бы было,
Если б
Не было бы мыла?
Если б
Не было бы мыла,
Таня грязной бы
Ходила!
И на ней бы,
Как на грядке,
Рыли землю
Поросятки!
*(Г. Новицкая)***

**Зачем мне надо руки мыть? 

Зачем мне надо руки мыть?
Сказали, чтобы
С них убежали во всю прыть
Враги-микробы.

Но я же лопал «Геркулес»,
Как мне велели,
Пять дней качал какой-то пресс –
Ну, как качели!

На радость вредным докторам
Пил сок морковный
И даже бегал по утрам
Неделю ровно.

Короче, стал я силачом,
Всех поборю я,
И только маме нипочем
Я не втолкую:

Теперь микробов без труда
Сам раскидаю!
Зачем же руки мыть тогда?
Не понимаю…**

***(Л. Уланова)***

**Про микроба **

 **Микроб — ужасно вредное животное:
Коварное и, главное, щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет — и спокойно там живёт.

Залезет, шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.

Вы, куклы, мыли руки перед ужином?
Эй, братец Лис, ты выглядишь простуженным…
Постой-ка, у тебя горячий лоб:
Наверное, в тебе сидит микроб!
*(Г. Кружков)***

**Панацея 

Пришел в поликлинику
Вова Петров.
Захныкал Петров:
"Что-то я нездоров.
Так странно и жутко урчит мой живот,
Как будто
В нем кто-то ужасный живет!"
И доктор
Петрову прилечь предложил,
И ухо
К его животу приложил,
Урчанье послушал,
Серьезно молчА,
И брови полезли на лоб у врача.
До этого
Доктор не слыхивал, чтобы
Внутри пациента
Болтали
Микробы!
Один говорил,
Что сегодня снаружи
Он прибыл в живот
На невымытой груше.
Другой говорил,
Что Петров ему друг,
Поскольку неделю
Не мыл своих рук,
И в гости
Отправил к себе через рот,
Руками немытыми
Взяв бутерброд.
И доктор
Седой головой покачал,
И пальцами
В крышку стола постучал,
И Вове сказал:
"От такого соседства
Вас быстро избавит
Надежное средство".
"Какое?"–
Спросил его Вова уныло.
И доктор сказал:
"Туалетное мыло".
*(А. Ерошин )***

**Кто не умывается **

 **Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.

А кто не умывается,
Никак не называется.
*(П. Синявский)***

**Мойте руки перед едой! **

 **Вздыхает мартышка: «Какая судьба!
Я, кажется, стала глазами слаба.
Беру я из хлебницы белый батон,
И сразу же чёрным становится он!»**

**Не забудь о гигиене! **

 **Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковка с грядки:
Вкус приятный, очень сладкий!
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.

Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ.
Там живот болит, озноб,
А всему виной — микроб.

Он малюткой-невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест.

Лето — время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!
*(Л. Авдеева)***

 **Ладошки 

Не пойму, как по ладошке
Мама обо всём узнала:
По царапине – что кошку
Я вчера за хвост таскала,
По пятну от шоколадки –
То, что лазила в буфет
И взяла себе украдкой
Десять маленьких конфет.
Даже то, что понарошку
Губы красила с утра,
Рассказали ей ладошки.
Может, их помыть пора?
*(И. Ищук)***

**Зеркало любит чистые лица **

 **Зеркало любит чистые лица.
Зеркало скажет:
–  Надо умыться.
Зеркало охнет:
–  Где же гребёнка?
Что же она не причешет ребёнка?
Зеркало даже темнеет от страха,
Если в него поглядится неряха**

**Игровое упражнение «Пусть танцуют…»
Не страшны нам любые дороги!
Пусть танцуют только ноги!  («Тапати – тапата» )
Собрались мы  не для скуки,
Пусть танцуют только руки. ( гр. Вирус «Где же ваши ручки?»)
Ну, а чтоб вы не скучали
Потанцуйте-ка плечами («Пан американо»)
Ниже спустимся, и вот
Потанцует наш живот. (любая восточная ритмичная)
Каждый будет молодцом,
И потанцует нам лицом (К.Орбакайте «Губки бантиком»)
Посвободней встать нам нужно -
Потанцуем с вами дружно! («Арам зам**

 1.-Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

2.-Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка

Капелия-давайте вспомним лето и морское закаливание…

**«Волна».**  2 команды. (Игра для всех детей и родителей). (2 мяча)

*Команды строятся колоннами от середины зала к его концу (дети и родители вперемешку). У первых детей – мяч. По сигналу его нужно передавать в конец команды. Дети передают двумя руками над головой, а родители – снизу, между ногами. Игрок, стоящий в конце, получив мяч, быстро пробегает вперед, становится первым в команде и поднимает мяч. Игра проводится 3 раза, подводится общий итог*