**Развлечение**

**"Быть здоровым – это здорово!".**

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же здоровье! И мы сегодня с вами собрались, чтобы поговорить о нём. Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. Поэтому тема нашего развлечения "Быть здоровым – это здорово!". Здоровье - богатство на все времена! А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по стране здоровья.

**Ведущий:** Ребята, здесь, надеюсь, все здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Ведущий:** Зубы чистите всегда?

**Дети:** Да!

А мочалка и вода с вами часто дружат?

**Дети:** Да!

**Ведущий:** Знать хочу ещё ответ, а неряхи есть тут?

**Дети:** Нет!

**Ведущий:** Ребята, скажите, пожалуйста, что значит «быть здоровым»?

**Дети:** Закаляться, соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, соблюдать правила личной гигиены, заниматься физкультурой.

**Ведущий:** Правильно, давайте начнем нашу встречу с веселой зарядки.

**Разминка «Веселая зарядка» (**Исполняем с двигательными упражнениями согласно тексту)

**Ведущий:** Ребята, я вижу ваши горящие глаза и улыбки. Это говорят мне о том, как поднялось ваше настроение после веселой песенки.

- А кто знает, как еще можно укреплять свое тело? Это можно делать не только с помощью физкультуры.

- Кто-нибудь знает, что такое массаж? (Дети отвечают, что массаж это, когда гладят руки, ноги и тело.)

-Молодцы, что вы знаете!

-А я хочу, чтобы мы с вами поиграли в музыкальный массаж? Готовы? Тогда вставайте парами по кругу. Пара стоит лицом в круг… дети друг за другом в паре. Тот, кто стоит во внешнем круге делает массаж впереди стоящему ребенку.

**Исполняем музыкальный массаж «Паучок» Е.Железнова**

**(** Паучок ходил по ветке - движение «краб» по спине впереди стоящего ребенка

А за ним ходили детки – постукивание по спине ладошками

Дождик с неба вдруг полил, - встряхивание по спине ладошками

Паучка на землю смыл. – поглаживание спины….

Солнце стало пригревать движение «краб»

Паучок ползет опять

А за ним ползут и детки,

Чтобы погулять на ветке.

(После первого исполнения дети меняются местами друг с другом.)

- Ребята, вы почувствовали, как по телу разливается тепло? Значит, мы массаж сделали правильно.

-А теперь нас ждут «водные процедуры». Мы с вами должны быть не только сильными здоровыми и ловкими, но и чистыми…

**Проводится игра «Чистюля»** (Железнова)

1. Кто умеет чисто мыться, кто водички не боится?

**Дети:** Это мы, это мы, посмотрите – это мы!

2) Кто не хочет быть грязнушкой – моет личико и ушки

3) Умываться мы умеем и мочалкой моем шею

4) Кто почистит, как большой, зубы щеточкой зубной?

5) Мы помылись, как большие – вот мы чистые какие!

**Ведущий:** - Молодцы, какие чистые дети! Воспитатель в шуточной манере разыгрывает образ: - Дети, что –то на нашей детской площадке много мусора!!! Вы же знаете, что чистота залог здоровья. Нужно не только свое тело держать в чистоте, но и территорию и помещение, где мы с вами гуляем, играем … оно тоже должно быть чистым. А у нас тут мусор разбросан…(удивляясь)

**Эстафета «Собери мусор»** Изображаемый мусор (скомканная бумага, фантики от конфет, мятый картон, кусочки полиэтилена, засохшие листья растений) в две линии раскладываем на полу в шахматном порядке. Напротив команд ставим мусорные ведра.

**Ведущий:** - Спасибо, дети! Вы собрали весь мусор. Теперь на нашей территории детского сада чисто и красиво. Молодцы, ребята. А теперь я предлагаю вам поиграть в **игру «О здоровье и здоровых привычках».**

1. *Постоянно нужно есть*

*Для зубов, для ваших Фрукты,*

*овощи, омлет Творог, простоквашу.*

*Если наш совет хороший - Вы похлопайте ладоши.*

*2.Не грызите лист капустный*

*Он совсем, совсем не вкусный.*

*Лучше ешьте шоколад Вафли, сахар, мармелад.*

*Это правильный ответ? Отвечайте хором…* ***(нет)***

*3.Не грызите ногти, дети,*

*Не тяните пальцы в рот.*

*Это правило поверьте,*

*Лишь на пользу вам пойдет.*

*Если наш совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.*

*4.Навсегда запомните, Милые друзья.*

*Не почистив зубы, Спать идти нельзя.*

*Если наш совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.*

*5.Зубы вы почистили*

*И идите спать.*

*Захватите булочку,*

*Сладкую в кровать. Это правильный совет?*

*Отвечайте хором* ***(нет)***

*6.Сливы, яблоки и груши*

*Не спешите сразу кушать.*

*Не кладите сразу в рот,*

*Чтобы не болел живот.*

*Если наш совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.*

*7.Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать.*

*Это правильный совет? Отвечайте хором* ***(нет)***

*8.Вы зарядкой занимайтесь Ежедневно по утрам.*

*И, конечно, закаляйтесь - Это так поможет вам!*

*Если наш совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.*

**Ведущий:** Молодцы! Что вы выполняете только правильные советы, которые полезны для здоровья.

**Появляется Микроб**

**Микроб:** Никакого внимания! Не будет вам соревнования!

Я – известный МИКРОБ

И скажу всем – СПОРТУ – СТОП.

Ну зачем вам закаляться?

Ну зачем соревноваться?

Лучше хилым быть, худым,

Невеселым и больным.

Больше прятаться от солнышка в тень,

Чтобы купаться, загорать вам было лень.

Пусть микробы вас съедят

И болезнью заразят.

**Ведущий:** Ты откуда появился в нашем детском саду?

**Микроб:** Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни.

**Ведущий:** Ты чего это – хочешь нас напугать своими вирусами и болезнями? Ничего у тебя не получится.

Наши дети по несколько раз моют руки мылом душистым (микроб начинает дрожать).

Кушают только мытые фрукты и овощи (микроб дрожит сильнее), пьют только кипяченую воду.

Ничего мы не боимся! Скажем всем болезням – НЕТ, спорту – ДА!.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! (произносят слова вместе с детьми).

**Микроб:** Ах, вода, вот это да! Всех сейчас я проучу Я, я – сейчас…

**Ведущий:** Дети – ногами затопаем,

В ладоши захлопаем,

Лучше ты микроб уйди,

Не встречайся на пути.

**Ведущий:** Будем мы сейчас играть и микроба прогонять.

**Эстафета «Весёлые тоннели»** (2 младшая группа) Дети делятся на две команды. Каждому игроку нужно пробежать через препятствие (обруч) и вернуться к своей команде. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

**Эстафета «Прокати мяч»** (средняя группа) Дети делятся на две команды. На равном расстоянии расставляется 6 кеглей. Нужно каждому игроку по очереди прокатить мяч между кеглями, назад вернуться бегом к своей команде, передать мяч следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

**Эстафета «Кенгуру»** (старшая группа) Две команды строятся друг за другом в колонну. Нужно пропрыгать до ориентира и обратно с зажатыми между ног мячами. Микроб появляется опять.

**Микроб:** Не отстану я от вас, пока вы не пойдете в пляс!

**Ведущая:** Руки мы поставим на бок

И пойдем все танцевать.

Будем топать, будем хлопать

И микроба прогонять.

**Танец «Мы хотели танцевать»** (старшая группа) (микроб приплясывает)

**Микроб:** Не гоните меня дети,

Трудно жить на белом свете.

Готов я дети исправляться

И даже спортом заниматься…

Вы похлопайте в ладоши

И сразу стану я хорошим. (дети хлопают, микроб крутится под музыку)

**Микроб:** Всем спасибо за вниманье

Пока, ребята, до свидания! (уходит)

**Ведущий:** А наше увлекательное путешествие по стране здоровья подошло к концу. А дома я прошу вас нарисовать, как злой микроб превратился в веселую витаминку. И не забудьте про нашу интересную встречу с микробом рассказать своим мамам и папам.

**Ведущий:** Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Праздник завершать пора –

Крикнем празднику "УРА!!!"