Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 37»

**Досуг**

**"Будь здоров!"**



Подготовила воспитатель:

Пермякова Р.С.

Оренбург 2020

**День здоровья**

**Викторина "Будь здоров!"**

**Ведущий:** Здоровье – это естественное состояние организма, при котором все органы и системы работают хорошо, а сам организм правильно развивается. Здоровье определяет способность человека к труду. Оно является предпосылкой к познанию окружающего мира. Сегодня мы вспомним, что влияет на здоровье человека, что помогает ему бороться с вредителями здоровья.

**Разминка для ребят**

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

2. Что милей всего на свете? (Сон)

3.Массовое заболевание людей. (Эпидемия)

4. Рациональное распределение времени. (Режим)

5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

7. Наука о чистоте. (Гигиена)

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)

**Ведущий:** ребята, где больше всего микробов на теле человека? (руки). Верно, ведь мыза весь день касаемся множества предметов. Вы уже большие и уверена, что умеете мыть тщательно руки.

**Эстафета "Моем руки"**

Дети по очереди добегают до таза с водой, мылят руки, моют и насухо вытирают полотенцем. Эстафета передается до последнего участника. Чья команда будет быстрее и меньше разбрызгает воды, та и победила.

**Ведущий:** молодцы! отличноспраились.

**Задание «Продолжи…»**

Задание участникам: нужно продолжить строки из стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

1. У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.

У тебя такие руки,…(Что сбежали даже брюки…).

2. Одеяло убежало, улетела простыня… (А подушка как лягушка, ускакала от меня…).

3. Надо, надо умываться по утрам и вечерам…(А нечистым трубочистам стыд и срам…).

4. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое…(И зубной порошок и густой гребешок…).

5. И в ванне, и в бане, всегда и везде… (Вечная слава воде!).

**Ведущий:** Ребята, а вы что для нашего организма полезно, а что вредно? Сейчас вы мне это продемонстрируете.

**Эстафета "Это полезно!"**

Детям предлагается по очереди выбрать из группы предметов, те которые полезны для здоровья человека. Чья команда первая выберет все предметы, та и победила.

**Ведущий:** Молодцы, отлично справились!

Ребята: Спорт. А теперь давайте немного отдохнем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите :

 кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

 кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

 кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

 кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

 ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –

 кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

 кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

 кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

 кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку7 +

 кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

**Ведущий:** А сейчас я вас приглашаю сделать коллаж-подсказку для всех ребят, на котором мы изобразим что же полезно для нашего здоровья!

*коллективная работа с коллажем*

**Ведущий:** Сегодня вы продемонстрировали свои знания и получили новые, которые непременно помогут поддерживать ваше здоровье! Спасибо за участие.