

**ЦИКЛ РАЗВЛЕЧЕНИЙ ПО ЗОЖ  
для детей старшего дошкольного возраста**



**Подготовила:  
Булочкина Г.И.**

**Развлечение для детей  
старшего дошкольного возраста:  
«Мы растем здоровыми»**

**Цель:** Закрепить представление о здоровье как ценности, о которой необходимо заботиться. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе развлечения, желание участвовать в нем.

**Ход занятия.**

**Ведущая.** Ребята, я знаю, что к нам торопится гость. А вот кто - вы угадайте.

Над простым моим вопросом  
Не потратишь много сил:  
Папа парня с длинным носом  
Из полена смастерил.

**Дети.** Буратино!

*Под музыку А. Рыбникова «Буратино» входит сам герой и все танцуют.*

**Буратино.** Здравствуйте, ребята!  
У меня печальный вид –  
Голова моя болит,  
Я чихаю и охрип!

**Ведущая.** Что такое?

**Буратино.** Это грипп.

**Ведущая.** Буратино! А вот наши ребята никогда не болеют. Они тебе расскажут почему.,

**1 - й ребенок.** Утром рано умываюсь,  
Полотенцем растираюсь,  
И от вас, друзья, не скрою,  
Постоянно уши мою.

**Буратино.** А вот я сейчас и проверю, как они умеют полотенца развешивать после умывания.

**Игра «Развесь полотенца  
, ритмический танец «Грязь».**

**Ведущая.** Ой, ребята, посмотрите,  
Грязь откуда-то взялась, и записку принесла.

*Читает записку с загадками о гигиенических принадлежностях.*

Вот и грязь пропала. Ребята, а давайте еще расскажем Буратино, почему мы не болеем.

**2-й ребенок.** Постоянно нужно есть  
Для зубов для наших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.

**3-й ребенок.** Чтоб быть быстрым,

Чтоб быть ловким,  
Я на завтрак ем морковку.

**Игра «Собери овощи».**

**4-й ребенок (в маске поросенка).**

Мы выходим на площадку,  
Начинается зарядка.  
Шаг на месте, два вперед,  
А потом наоборот.

**5-й ребенок (в маске поросенка).**

Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и безделья  
Спасает нас она.

**Танец «Зарядка».**

**Ведущая.** Посмотри, Буратино, благодаря зарядке эти поросята стали очень сильными и теперь они строят себе дом.

**Танец «Поросята».**

**Буратино.**

Я всё понял!  
Обещаю по утрам  
Зубы чистить, умываться  
И зарядкой заниматься.  
Вот вам ключик дорогой,  
Он волшебный, золотой.  
Я от сердца отрываю  
И на старты вам вручаю!  
Вы его берите смело, Ну  
а пользуйтесь умело!  
Помогает ключик,  
Кто на стартах - будет смелым,  
Сильным, ловким и умелым!

**Ведущая.** Спасибо, Буратино!

А теперь, дорогие взрослые и дети, объявляю открытие соревнований.

*Дети соревнуются со взрослыми.*

- Перенесем шар в ложке;
- Наряди воздушный шарик;
- Принеси воды из колодца;
- Бег в калошах; - Завяжи ботинок; - Маскировка.

**Ведущая.** Очень весело и дружно мы соревновались, а теперь приглашаю всех танцевать.

**Танец «Буги – вуги».**

## «Чистота и здоровье»

**Цель:** формировать сознательное отношение к собственному здоровью, воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе развлечения, желание участвовать в нем.

### Ход развлечения:

**Ведущий.** Есть в саду у нас закон.  
Вход няряхам запрещен.  
Хлопну я в ладоши:  
Раз, два, три!  
Вот мои помощники,  
Посмотри!

**Первый ребенок** Я маленький, я гладенький, ребенок.  
Покорный, неспесивый,  
А в скачке пеной брызгаю,  
Как дикий конь ретивый.

*(Показывает мыло.)*

**Второй ребенок** Зубаст, а не кусается.  
Как он называется?

*(Показывает гребешок.)*

**Третий.** Будь аккуратен,  
Забудь лень,  
Чисти зубы каждый день.

*(Показывает зубную щётку и*

*пасту.)*

**Первый.** Если мальчик любит мыло

**Второй.** И зубной порошок,

**Вместе.** Этот мальчик очень милый,  
Поступает хорошо.

**Ведущий.** Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,

**Третий.** И зубной порошок,

**Второй.** И густой гребешок..

*Входит девочка чумазая.*

**Девочка.** А можно к вам?

**Ведущий.** Ах ты, девочка чумазая,  
Где ты руки так измазала?  
Черные ладошки,  
На локтях дорожки.

*(Оглядывает девочку.)*

**Девочка.** Я на солнышке лежала,  
Руки кверху держала —  
Вот они и загорели.

**Второй.** Ах ты, девочка чумазая,  
Где лицо ты так измазала?  
Кончик носа черный,  
Будто закопченный.

**Девочка.** Я на солнышке лежала,  
Нос я кверху держала —  
Вот он и загорел!

**Ведущий.** Ой ли, так ли?  
Так ли дело было?  
Отмоем все до капли.  
Ну-ка дайте мыло!

*Первый ребенок трет девочку мылом, ему помогает ребенок с мочалкой. Девочка чумазая кричит, отбивается.*

**Ведущий.** Громко девочка кричала,  
Как увидела мочалу,  
Царапалась, как кошка.

**Девочка,** Не трогайте ладошки,  
Они не будут белые —  
Они же загорелые.

**Второй.** Где ж Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник  
И мочалок Командир?

*Появляется «умывальник» и помогает отмывать девочке ладошки.  
Чистые ладошки показывает всем ребятам.*

**Второй.** А ладошки-то отмылись!

**Третий.** Оттирали губкой нос —  
Разобиделась до слез.

**Девочка.** Ой, мой бедный носик (плачет).  
Мыла не выносит!  
Он не будет белый —  
Он же загорелый.

**Второй.** А носик тоже отмылся.  
Это была грязь!

**Умывальник.**  
Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам.

**Ведущий.** А нечистым трубочистам —

**Все.** Стыд и срам,  
Стыд и срам!

*Девочка, отмытая и чистая садится с ребятами.*

*Слышится шум. Вбегают дети с одеялом, простыней и подушкой. За ними бежит растрепанный и чумазый мальчик с криком:*

**Мальчик.** Одеяло убежало,  
Улетела простыня.  
И подушка, как лягушка,  
Ускакала от меня.

*Дети все встают и вместе с одеялом, простыней и подушкой бегают вокруг мальчика.*

**В с е.** Что такое?  
Что случилось?

Отчего же все кругом  
Завертелось, закружилось  
И помчалось колесом?

*Входит «умывальник», ударяет в таз, все сразу останавливаются.*

**Умывальник**

*(грозно).* Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,  
Неумытый поросенок!  
Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя;  
У тебя на шее вакса,  
У тебя под носом клякса,  
У тебя такие руки,  
Что сбежали даже брюки,  
Даже брюки, даже брюки  
Убежали от тебя.

Я — Великий, Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник И  
мочалок Командир.

*Бьет в таз и кричит: «Кара - барас!»*

*Все опять начинают кружиться, собираясь вокруг мальчика, и «мыло», «щетки», «мочалка» моют мальчика.*

**Все дети.** Моем, моем трубочиста  
Чисто, чисто, чисто, чисто!  
Будет, будет трубочист  
Чист, чист, чист, чист!

**Мальчик.** Тут и мыло подскочило,  
*(отбиваясь).* И вцепилось в волоса,  
И юлило, и мылило,  
И кусало, как оса.  
А от бешеной мочалки Я  
помчался, как от палки.  
Бежит, а за ним - «мочалка».

**Мальчик.** А она за мною мчится  
И кусает, как волчица.

*Дети не дают мальчику выбежать из круга, «Мочалка» догоняет его и оттирает грязь. «Умывальник» смывает грязь и вытирает полотенцем.*

**Умывальник.**

Вот теперь тебя люблю я!  
Вот теперь тебя хвалю я!  
Наконец-то ты, грязнуля,  
Мойдодыру угодил!  
Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым трубочистам -

Стыд и срам,

Стыд и срам!

*Мальчик встает вместе с ребятами.*

**Умывальник.**

А ну, ребята, дайте мне ответ!

Есть среди вас грязнули?

**Все.** Нет!

*Ведущий достает «письмо» и читает его.*

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо Все

равно, какой водою:

Кипяченой, ключевой, Из

реки, иль из колодца, Или

просто дождевой! Нужно

мыться непременно Утром,

вечером и днем — Перед

каждою едою, После сна и

перед сном! Тритесь губкой

и мочалкой! Потерпите —

не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще —

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям.

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья. Ваш Тувим.

## **Развлечение для детей старшего дошкольного возраста «В городе здоровячков».**

**Цель:** формировать сознательное отношение к собственному здоровью, воспитывать желание заботиться о своем здоровье; вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе развлечения, желание участвовать в нем.

**Оборудование:** коррегирующие дорожки, макет «глаза», гимнастическая палка с подвешенными к ней на ленточках бабочками, столик с игрушечным телефоном, игрушечный рубль, большая грузовая машина с бутылкой воды и коробкой гигиенических принадлежностей, указка с бабочкой, стеллаж «супермаркет», картинки-иллюстрации (влажная уборка, проветривание, прогулка, дыхание парами

лука и чеснока, овощи и фрукты), разрезные картинки (банка малинового варенья, банка меда, чашка чая, градусник, лекарственные травы, микстуры), ваза с фруктами, синие и красные пластмассовые мячи, модель и схематичное изображение внутренних органов, влажные салфетки для рук.

### **Ход развлечения:**

-ребята, вы хотите побывать в необычном городе здоровячков? Тогда отправляемся вперед.

*(звучит музыка, дети выполняют ходьбу на носках(руки вверх, в стороны, на пояс), прыжки (с использованием корректирующих дорожек))*

-отправляемся вперед,

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом

(обычная ходьба)

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдем,

На тот берег попадем.

(ходьба на носочках) Друг

за другом мы идем И к

болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг –

И по кочкам прыг, прыг,

прыг. (прыжки на двух ногах)

Дальше, дальше мы шагаем, И

медведя мы встречаем. Руки

за спину кладем И

вразвалочку идем.

(руки за спину, ходьба с наклоном вправо, влево)

Мы шагаем, мы шагаем, Руки выше поднимаем.

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко!

*(поднимают руки через стороны вверх, опускают вниз)*

-вот мы с вами и пришли. В городе здоровячков есть много необычных улочек, но чтобы попасть на нужную нам улицу, нужно отгадать загадку: два брата ночью спят, а днем на мир глядят. (глаза)

### **Воспитатель и дети подходят к макету «глаза»**

-вот мы и оказались на улице Глазная и поговорим сейчас о глазах. Кто из вас знает, для чего они нужны человеку? Попробуйте выполнить простое упражнение: достать бабочек, висящих на веревочке. Но сначала сделайте это с открытыми глазами, а потом – с закрытыми.

-скажите, когда вам было легче поймать бабочек и почему?

**Дети**-с открытыми глазами легче поймать бабочек, потому что мы их видим, а с закрытыми глазами ничего не видно, поэтому сложнее выполнить задание.

-вот видите, как трудно жить, когда человек ничего не видит.

**Звучит музыка, входит Стобед, плачет.**

-ой, ребята, это же Стобед! Но что он делает на этой улице? Стобед, как ты сюда попал?

**Стобед**-ой, ой, ой! Как болят мои глаза!

-что случилось с твоими глазами?

**Стобед**- я играл в песочнице, потом мне стало скучно, и я решил пойти к вам, но по дороге мне что-то попало в глаз. Я стал тереть глаза руками. И теперь они болят.

-ребята, как вы думаете, почему у Стобеда заболели глаза?

**Дети**- после игры нужно обязательно мыть руки, нельзя тереть глаза грязными руками.

-Стобед, не плачь. Ребята знают, как тебе помочь.

**Дети**- нужно промыть глаза чистой водой или чайной заваркой, или настоем ромашки, закапать глазные капли.

**Стобед**- но где же взять настой ромашки? (плачет)

-не расстраивайся, Стобед! Сейчас мы позвоним Мойдодыру, и он пришлет нам чистой воды и настой ромашки. (подходит к телефону, звонит Мойдодыру).

-алло, это Мойдодыр? Здравствуйте!

Пришлите, пожалуйста,

Чистой водицы,

Чтобы Стобед мог умыться.

И настоем ромашки,

Чтобы вылечить глазки

**Мойдодыр** (аудиозапись с его голосом) ждите службу доставки.

*Входит ребенок с рулем в руках, сигналист. Он ввозит машину с бутылкой воды и коробкой гигиенических принадлежностей.*

**Ребенок**- вы вызывали службу доставки?

-да, вызывали. Давайте посмотрим, что прислал Мойдодыр

**Игра «Узнай предмет»**

-ребята, давайте прочтем стихотворение

Стобеду. Водица, чтоб умыться.

Душистое мыло,

Чтоб грязь быстрее смыло.

Полотенце душистое, Чтоб

лицо было сухое и чистое.

**Ребенок**- Стобед, возьми, пожалуйста, зеркало и полюбуйся, какой ты стал чистый и красивый.

**Стобед**- я умылся, но глаз у меня все равно болит.

-знаешь, почему он у тебя болит? Наверное, соринка из него не хочет выходить. **Стобед**- и что мне теперь делать?

-мойдодыр прислал нам салфетки для рук и для глаз. Сначала влажными салфетками тщательно протрите руки. Теперь возьмите салфетки для глаз. В уголке каждого глаза, возле носа, находится слезное озеро. Нужно салфеткой направить соринку в это место и часто поморгать. Соринка со слезой выйдет из слезного озера. Давайте покажем Стобеду, как правильно это делать. И ты, Стобед, бери салфетку и повторяй за нами, помогай своему глазу. (дети и Стобед пытаются выгнать соринку из глаза)

**Стобед**- ура! Кажется, мне помогло! Спасибо, ребята.

-стобед, чтобы наши глаза никогда не уставали, нужно делать специальную гимнастику для глаз. Повторяй за нами.

*Проводится гимнастика для глаз: бабочка порхает, перелетает с цветка на цветок. Дети должны следить глазами за полетом бабочки.*

**Стобед-** супермаркет. Вот куда мне надо пойти.

Я удержаться не сумел-За  
миг мороженое съел. Откуда  
же мне было знать, Что  
может горло пострадать.

-Стобед, ты очень болен и можешь заразить детей и взрослых. Ребята, правильно ли ведет себя больной Стобед?

**Дети-** нет, больной должен обязательно закрывать рот и нос платком, когда чихает и кашляет, или пользоваться маской.

**Стобед-** а как больной человек может заразить окружающих?

**Дети-** когда больной человек чихает, кашляет, вредные микробы быстро переселяются к здоровым людям, размножаются и атакуют полезные микробы, здоровый человек заражается и заболевает (показ картинок)

-ребята, давайте научим Стобеда бороться с вредными микробами. У меня есть картинки. Выберите нужные карточки и докажите, что изображенный на них способ помогает бороться с микробами.

**Игра «Выбери картинку» Стобед-** а как лечиться? Пить горькие невкусные таблетки? Я их не люблю.

-мы тебе поможем вылечиться. Посмотри, как ребята играют в игру «Если ты заболел» (соберите из разрезных картинок целые изображения ).

*Вбегает микроб. В руках он держит сетку, в которой находятся красные и синие пластмассовые мячики.*

**Микроб-** я злой прожорливый микроб!

Все ем, что попадает в рот.

Люблю, где влажно и темно,

Я с пылью, грязью заодно!

Мои друзья –вредные микробы – вмиг разлетятся и вас заразят (выбрасывает мячики из сетки на пол)

**Стобед-** что это?

**Дети-** это микробы. Красный – полезный, синий – вредный.

-раз, два, три вредные микробы – победы.

**Игра «Собери микроб»**

**Стобед-** спасибо, ребята, за все. У меня для вас есть очень приятный вкусный сюрприз (приносит вазу с фруктами и угощает детей) вы кушайте, не бойтесь. Я все помыл и все микробы смыл. До свидания ребята!

## **Развлечение для детей подготовительной группы «Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:** учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.

**Оборудование:** аудиозаписи, макеты зубов, глаз, уха, витамина А, макет «Гора – сердце», нарисованная цветочная поляна, деревья, цветы, животные, гимнастические палки, мячи, костюмы цветов.

**Ход занятия:**

-за морями, за горами

Есть волшебная, страна,

Страною здоровья зовется она.

Ребята, я приглашаю вас в путешествие.

*Входит грустный Стобед, здоровается со всеми.*

-здравствуй, Стобед! Что с тобой случилось? Почему ты такой грустный?

**Стобед-** я честно признаюсь,

Что ленился умываться,

Пораньше вставать и причесаться.

Мне было также лень

Начать с зарядки день.

И вот теперь хвораю я,

Что делать мне теперь друзья?

**Дети-** не плачь, Стобед, слезами горю не поможешь. Пойдем с нами в волшебную страну. Там ты научишься беречь свое здоровье.

**Стобед-** я согласен, друзья!

-подожди, Стобед, ты знаешь, что нужно взять с собой?

**Стобед-** нет, я никогда не был в волшебной стране.

-мы возьмем с собой аптечку, сухой паек, воду и крепкую дружбу.

**Игра «Собери рюкзак»**

-теперь можно отправляться.

*Голос (аудиозапись)*

Глаза свои закрой дружок,

Три раза повернись,

В стране здоровья очутись!

**Стобед-** как здорово, как интересно!

-здесь нас ждут необыкновенные приключения

**Стобед** – (показывает на макет глаз) ой, а это что такое?

**Дети-** это же глаза.

**Стобед-** такие большие глаза? Ой, а почему они закрыты?

**Дети-** наверное, они спят или заболели.

**Стобед-** ой, какое горе, я что делать, чтобы они не болели? **Дети-** надо каждое утро умываться и вытираться чистым полотенцем, не трогать лицо грязными руками, чаще бывать на свежем воздухе, есть больше продуктов, в которых есть витамин А.

**Игра «Выбери продукты в которых есть витамин А».**

Также нельзя читать в транспорте и при тусклом свете. Не следует долго смотреть телевизор и много играть в компьютерные игры. Нужно укреплять глаза, глядя на восходящее и заходящее солнце, делать гимнастику для глаз и выполнять специальные упражнения.

### **Выполнение упражнений.**

Вдаль на палец посмотри.

Близко к носу поднеси.

Раз, два, три – глаза закрой.

Раз, два, и – глаза открой.

Глаза на макете открываются.

**Стобед** – смотрите, глаза нас услышали и проснулись.

### **Звучит фонограмма сердцебиения.**

**Стобед**- прислушайтесь, что это за звуки?

**Дети**- это сердце, оно всегда стучит, пока человек жив.

-это самый главный орган, не зря его называют мотором.

**Стобед**- что нужно делать, чтобы этот мотор хорошо работал?

**Дети**: заниматься физкультурой и спортом, много двигаться, правильно питаться, есть больше овощей и фруктов, поменьше жирной пищи и сладостей. Нужно закаляться, чтобы не болеть простудными заболеваниями, больше бывать на свежем воздухе. После труда необходимо правильно отдыхать. **Стобед**- мое сердце бьется слишком часто, наверное оно хочет отдохнуть.

**Дети**- отдохни, Стобед. А мы споем для тебя и для «Горы – сердца» песню.

Дети исполняют песню о здоровье.

**Стобед**- ребята, посмотрите, «Горе – сердцу» понравилась наша песня, и она нас пропускает.

**Стобед**- ой! У меня болит спина. Что же мне делать, друзья?

**Дети**- нужно заниматься спортом. Делай как мы!

### **Комплекс упражнений с мячами.**

**Стобед**- я обещаю, что теперь буду укреплять мышцы спины. Ой, после спортивных упражнений я так проголодался! А вот и ягоды.

-Стобед, ни в коем случае нельзя собирать и трогать незнакомые растения. Они могут быть ядовитыми. Я предлагаю устроить привал. Путешественники должны немного подкрепиться.

**Игра «Полезная и вредная игра» Стобед**- вот и полянка подходящая, отдохнем здесь.

(дети садятся на пол. Стобед достает из кармана конфету, разворачивает ее и кладет в рот)

**Стобед**- какая вкусная конфета! (бросает фантик на пол)

**Дети**- Стобед, подними бумажку в лесу сорить нельзя.

**Стобед**- (нехотя поднимает фантик) подумаешь, одной бумажкой лес засорил.

-если каждый будет оставлять после себя фантик, пластиковую бутылку, консервную банку, получится целая куча мусора.

**Стобед**- ой, и правда! Полянка, ты прости меня, я исправлюсь. Ребята, у меня уже ничего не болит. Это вы мне помогли. Мне так хорошо, так весело, что хочется немного красоты унести с собой. Я сейчас, я быстренько. -стобед, ты куда?

**Стобед**- я только соберу красивый букет и вернусь.

**Дети**- цветы рвать нельзя!

**Стобед**- а почему?

-а ты послушай песенку цветов.

**Дети** – цветы исполняют танец и песню «Не рвите цветы».

**Стобед-** хорошо. Я не буду рвать цветы, я их только понюхаю. А заодно поймаю бабочку. Ай! Меня кто-то укусил! Наверное, это пчела! Да что же мне так не везет? -это потому, что ты делаешь то, чего не следует.

**Ребенок-** не горюй Стобед. Я тебе помогу (приносит аптечку и оказывает первую помощь).

**Стобед-** ребята, спасибо вам. Вы всегда меня выручаете. А далеко ли нам еще идти? -мы уже пришли (подходят к маленькому домику).

**Стобед-** а чей это домик? Кто в нем живет? (из домика выходит лесовичок) **Лесовичок-** здравствуйте, путешественники!

Я лесовичок-здоровячок

Я в лесу живу,

Свежим воздухом дышу,

С витаминами дружу.

Спортом занимаюсь,

Здоровым быть стараюсь!

Для вас я приготовил загадки

В чем есть витамины и это очень полезно есть?

**Дети-** это овощи и фрукты. Они очень полезны, в них много витаминов. Из них варят варенье и компоты, делают вкусные салаты, готовят соки, а некоторые едят свежими, только обязательно моют -спасибо, лесовичок-здоровячок. Мы были рады с тобой познакомиться. Ребята, нам пора возвращаться в детский сад.

**Стобед-** спасибо, ребята, вам за все. Я обещаю беречь свое здоровье. Буду приходить к вам за советом. До свидания.

## **Развлечение для детей подготовительной группы. «Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни»**

**Цель:** формировать осознанное отношение к своему здоровью; закрепить правила личной гигиены, о том, что лекарственные растения помогают сохранить здоровье.

### **Ход занятия:**

-ребята, мы с вами в течение года на наших занятиях узнали много интересного и полезного. Узнали, как необходимо ухаживать за зубами, какие продукты полезны, а какие лучше вообще не употреблять в пищу. Поняли, что много информации человек получает с помощью зрения и, поэтому глаза необходимо беречь.

### **Сценки.**

*Вбегает Буратино. Одежда грязная, ноги в кляксах, держится за щеку.*

**Буратино.** Ой, болит, болит, помогите! Спасите меня от этой боли! Ой, ой, ой!!! **Воспитатель** Буратино, что случилось? Почему ты так кричишь?

**Буратино.** О-о-о! сделайте что-нибудь!

**Воспитатель.** Ребята, а давайте пригласим нашего Доктора Айболита. Я думаю, что он поможет нашему больному.

*Дети зовут Айболита.*

**Воспитатель.**

Ребята, в гости к нам спешит

Любимый Доктор Айболит.

Друзей здоровья нам покажет.

Поговорит о деле важном –

Как сильным выглядеть, отважным!

*Появляется Доктор Айболит.*

**Айболит.** Корнея Чуковского читали?

**Дети.** Да.

**Айболит.** Меня, ребята, вы узнали?

**Дети.** Узнали.

**Айболит.**

Так я – тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Но к вам приехал не за тем,

Чтоб ставить градусники всем.

Тани, Лиды, Пети, Вовы –

Здесь, надеюсь, все здоровы?

**Воспитатель.** Нет, Айболит, не все у нас здоровы. Вот полюбуйтесь – у Буратино зуб сильно болит. Поможете ему?

**Айболит.** Ай, ай, ай! Помочь то, конечно помогу. Но зубная боль – это результат неправильного ухода за зубами! Буратино, ты зубы чистишь?

**Буратино.** Нет, а зачем?

**Айболит.** Ребята, а вы зубы чистите?

**Дети.** Да!

**Айболит.** А мочалка и вода

С вами часто дружат?

**Дети.** Да!

*Буратино, забыв о зубной боли, пытается спрятаться, убежать*

**Воспитатель.** Буратино, куда же ты? Сейчас водица тебе все объяснит, что необходимо делать, чтобы оставаться здоровым.

*Появляется девочка, исполняющая роль Воды.*

**Вода.**

Я – вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели...

Зубы вам почистить нужно,

В руку щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Сверху вниз и справа

влево, Снизу вверх и снова

влево. Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.  
Чтоб не мучиться с зубами,  
Щетку водим мы кругами.  
Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить десны можно...  
А потом что? А потом  
– Зубы мы ополоснем.

**Воспитатель.** Буратино, ты все запомнил, что нужно делать чтобы зубы не болели? Сейчас мы это проверим.

Вам мальчишки и девчушки,  
Приготовила частушки. Если  
мой совет хороший, Вы  
похлопайте в ладоши. На  
неправильный ответ  
Говорите «нет, нет, нет».

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный:  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?

Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять,  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубки. Это  
правильный совет?

Навсегда запомните,  
Милые друзья:  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший  
Вы похлопайте в ладоши.  
Молодцы, ребята! И ты, Буратино, тоже молодец! Все поняли, запомнили и  
правильно ответили.

**Айболит.** Ребята, а как вы думаете, лекарственные растения помогают нам сохранить  
здоровье?

**Дети.** Да!

**Айболит.** Конечно, да. Если ими умело пользоваться, то свое здоровье и красоту мы можем сохранить на долгие годы. Нас всюду окружают растения: деревья, кустарники, травы, цветы. И мы не задумываемся над тем, что каждая полянка – это богатейшая аптека.

А сейчас мы посмотрим, кто разбирается в лекарственных растениях, а кто – нет. Итак, загадки:

Летом рад я свежей  
Ягоде медвежьей,  
А сушеная в запас  
От простуды лечит нас (*малина*)  
Весной растет,  
Летом цветет,  
Осенью осыпается,  
Зимой отсыпается  
А цветок – на медок,  
Лечит от гриппа,  
Кашля и хрипа (*липа*)  
Лист горбочком, с желобочком,  
Шипы имеет, а ранить не умеет,  
Зато лечит нас в любой день и час (*алоэ*)  
Горькая травка и животу поправка,  
И сама душиста, и метет все чисто.  
(*полынь*) Тонкий стебель у дорожки, На  
конце его сережки, На земле лежат листки –  
Маленькие лопушки.

Нам он – как хороший друг,  
Лечит ранки ног и рук (*подорожник*)  
Ярко-желтый неказистый:  
Сверху листьев холодная гладь,  
Снизу – ласковый слой бархатистый,  
Словно тронет приветливо мать (*мать – и – мачеха*)  
**Айболит.** Молодцы, ребята! Все знаете, во всем разбираетесь!

Ой, глядите, дети, - вот так диво:  
В гости к нам пришла крапива!  
(*обращается к крапиве*)  
Зачем пришла? Позволь узнать?  
Нас будешь жалить и хлестать?  
(*пятится от крапивы*)

**Крапива.** Не буду! Дайте мне сказать  
Про витамины, про здоровье.  
(*обращается к детям*)  
Давайте будем мы друзьями.  
В июне, июле, сентябре  
Пожалуйте друзья ко мне.  
Наденьте на руки перчатки –  
Ожогов берегитесь, ребятки,

Листву крапивы собирайте,  
В тени сушите и давайте  
На корм цыплятам и ребятам!  
**Айболит.** Вот это да! Вот так крапива!

А можно ли с листвой твоей Сварить  
зеленых вкусных щей? **Крапива.**

Конечно, можно, Айболит, Живот от  
щей не заболит,

А польза в щах таких большая. **Айболит.**

Прости, не знал, что ты такая!

Воспитатель. Для того чтобы быть здоровым, нужно не только пользоваться  
лекарственными травами, но и быть чистым, аккуратным. Буратино посмотри, какой  
ты грязный, неопрятный. Свою одежду нужно содержать в чистоте. Кто аккуратен, тот  
людям приятен!

**Айболит.** Много грязи вокруг нас,  
И она в недобрый час Принесет  
нам вред, болезни, Но я дам вам  
совет полезный. Мой совет совсем  
не сложный – С грязью будьте  
осторожны!

**Воспитатель.** Буратино, а теперь наш Умник предлагает тебе отгадать загадки.  
Ты готов?

Буратино готов!

**Умник.**

Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтоб у каждого было.  
Что это? (*мыло*)

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков,  
И под каждым под зубком Лягут  
волосы рядком. (*расческа*) Ношу  
их много лет,

А счету им не знаю.

Не сеют, не сажают –

Сами вырастают (*волосы*)

Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

«помылся хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня» (*полотенце*)

Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По зубкам нашим пробежит –

И зубки станут чище (*зубная щетка*)

**Воспитатель.** Очень хорошо! Молодцы! Мы продуктивно поработали, многое вспомнили, еще больше узнали нового. Мы прощаемся с нашими гостями, но не навсегда.

*Все гости.*

**Айболит.** Приоткрыли тайну мы,  
Как здоровым в жизни быть:

**Крапива.** Кушать что, и чем лечиться,  
И по жизни не грустить.

**Вода.** Посмотри вокруг: как мило  
В небе солнышко проплыло, Из  
земли растет цветок, Слышен  
птичий голосок. **Буратино.** Утром  
ты, глаза открыв, Поприветствуй  
этот мир, Пожелай себе удачи – О  
плохом и так судачат!

**Умник.** Создай свое ты настроение!  
Пусть вся жизнь будет везеньем!

**Воспитатель.** Советов много дали мы –  
Несложно вам их соблюсти.

**Айболит.** Стремитесь к жизни без болезней,  
Старайтесь есть все, что полезно.

**Вместе.** О нас почаще вспоминайте  
И, если что, не унывайте.  
Вы совершенствуйте себя –  
Для этого жизнь и дана!

## **Развлечение для детей подготовительной группы «Проделки Королевы Простуды»**

**Цель:** формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей; расширять знания о профилактике простудных заболеваний; воспитывать понятия о здоровом образе жизни; развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.

**Материал:** указатели, плакаты, ватные шарики, отгадки на загадки, капельки дождя, одежда для куклы, эскиз гриба, цветные карандаши, рисунки с «пушистикami».

### **Ход развлечения:**

**Воспитатель.** Сегодня такой прекрасный солнечный день! У нас много гостей и у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Наш товарищ попал в плен к Королеве Простуде. Послушайте, он сидит у нее в Королевстве, и ему очень грустно.  
*Ребенок читает стихотворение С. Михалкова «Грипп».*

У меня печальный вид,  
Голова с утра болит.  
Я чихаю, я охрип.  
Что такое – это грипп?  
Не румяный гриб в лесу,  
А поганый грипп в носу.  
Поднялась температура,  
Я лежу и не ропщу. Пью  
соленую микстуру,  
Кислой горло полощу.  
День лежу, второй лежу,  
Третий в садик не хожу,  
И друзей не допускают  
Говорят, что заражу.  
Ребята, вы хотите его освободить? И самим уберечь себя от злых чар  
Королевы Простуды?

**Дети.** Да!

**Воспитатель.** Тогда отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с  
вами перенесемся в волшебный мир сказок.

*(звучит музыка)*

**Воспитатель.**

Мы осторожно входим в сказку с  
вами. Дорога, лес знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,  
Загадками и тайнами полно.

Но куда же нам идти? А вот красные горячие следы! Чьи они? *(дети  
отвечают)* А когда у человека поднимается температура? *(дети отвечают)*

Вот сейчас мы с вами отправляемся в путь, и пойдем по следам. А чтобы не  
заболеть, нельзя наступать в течение развлечения на красные следы. В холодное  
время года очень легко попасть в Королевство Простуды. А какое сейчас время  
года? *(дети отвечают)*

Что же случилось с мальчиком? Почему он заболел и оказался в Королевстве  
Простуды? Как микробы попадают в организм человека?

Да ребята такой путь называется «воздушно-капельный». А сегодня мы будем  
говорить о том, как уберечь себя от простуды? Как не попасть во владения этой  
ужасной Королевы? *(дети отвечают)*

Вот они, красные горячие следы. Вы помните, что наступать на них нельзя?

**Дети.** Да!

**Воспитатель.** Идем друг за другом, не наступая на красные следы. Кто наступит, тот  
попадет в плен к Королеве Простуде. Вот мы с вами и попали в «Замок ватных  
одеял». В этом замке живут «куталки». Там все люди кутаются, одеваются очень  
тепло, а все равно болеют. Почему люди болеют, хотя одеваются тепло?

А как надо одеваться, чтобы не заболеть, не переохладиться?

**Игра «Одень куклу по погоде».**

Ребята, вспомните, как мы одевались с вами зимой в группе, а как сейчас?

Вот и хорошо. Значит среди нас «куталок» нет. Мы с вами всегда должны помнить:  
одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться, чтобы Королева Простуда не забрала

вас в свой ледяной дворец. А знаете, ребята, что главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт. Кто регулярно занимается спортом – всегда здоров и весел. Поэтому больше играйте на свежем воздухе, только одевайтесь облегченно, не кутайтесь, тогда и болеть не будете. А теперь давайте сделаем закаливающее носовое дыхание, которое тоже поможет не болеть.

### **Физкультминутка «Носовое дыхание»**

-открыть рот, кончик языка прижать к небу. Включается ротовое дыхание (5 раз). -сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот – вдохнув, разжать пальцы (5 раз).

-сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю.

-быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, сделав резкий выдох через нос (5 раз).

-сделать вдох носом – при выдохе тянуть звук м, постукивая указательными пальцами по крыльям носа.

Воспитатель читает стихотворение, а дети выполняют **разминку**.

Хома, хома, хомячок

Носит рыжий пиджачок,

Хома рано встает,

Моеет лапки, чистит рот.

Все приводит он в порядок

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Хома учится считать.

С сейчас мы с вами продолжим путь. Посмотрите, что перед нами? Дворец «Микробия». Здесь все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают. Поэтому здесь тучи микробов, так как этот дворец никогда не проветривается. Это владения принца «Ап – чхи». Здесь все чихают и кашляют друг на друга. Принц «Ап-чхи» послал на наш город целое войско «чихунов». Что же нам делать, как уберечь себя от микробов? (*дети отвечают*).

Микробы боятся свежего воздуха. А если во дворце окна и двери закрыты, то там, естественно, микробов видимо-невидимо. Что же нужно сделать? **Дети**.

Открыть все окна.

**Воспитатель.** А как правильно нужно проветривать помещение, расскажите? (*дети отвечают*).

Чем мы с вами должны пользоваться. Чтобы микробы-чихуны не попали в организм человека?

**Дети.** Нужно иметь платок.

**Воспитатель.** Зачем надо закрывать нос и рот платком? (*дети отвечают*).

Растения тоже помогают бороться с микробами. Они очищают воздух, чтобы нам легче дышалось. Но за растениями надо ухаживать.

### **Игра «Микробы».**

Дети делятся на две команды: одна команда – «чихающие», другая – «заражающиеся». Команды расходятся в разные стороны. Команда «чихунов» бросает в противоположную команду ватные комочки. Другая команда старается увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры.

**Воспитатель.** Ребята, не только физкультура и спорт укрепляют наши силы, но и рациональное питание. Что должны получать дети и взрослые, чтобы организм был

сильным и здоровым? А в каких продуктах питания находится большое число витаминов? (*дети отвечают*)

**Воспитатель.** Посмотрите вот сюда (*выставляет плакат*).

**Витамин С** содержится в яблоках, луке, смородине.

**Витамин А** – в моркови, сливочном масле.

**Витамин В** – в черном хлебе.

Отгадайте загадки, а отгадки найдите и положите в корзину. И тогда у нас будет целая корзина витаминов.

Круглое, румяное,

Я расту на ветке!

Любят меня взрослые и маленькие детки (*яблоко*)

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики,

Из далекой Африки (*апельсин*)

Я вырос на грядке,

Характер мой гладкий:

Куда ни приду, Всех до

слез доведу (*лук*)

Нарядилась Аленка

В сарафанчик свой зеленый,

Завела оборки густо.

Узнаешь ее...? (*капуста*)

Красный нос в землю врос, А

зеленый хвост снаружи. Нам

зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос (*морковь*)

Маленький, горький,

Луку брат (*чеснок*)

Лук и чеснок – овощи, которые еще и убивают микробы. Вот вам от меня в подарок зеленый лук, который тоже поможет вам уберечься от злых чар. Вы его съедите в обед. Но прежде чем употреблять овощи и фрукты, о чем мы должны помнить?

**Воспитатель.** Хорошо, молодцы, теперь вы будете и на завтрак, и на обед, и на ужин есть продукты, содержащие большое количество витаминов, потому что витамины необходимы для здоровья.

**Танец «Хороводная огородная»**

**Физкультминутка.**

Дождик капнул на ладошки,

На цветы и на дорожку.

Льется, льется, ой-ой-ой –

Побежали мы домой.

Итак, теперь я думаю, что мы должны болеть меньше и постараться не попасть в опасное Королевство Простуды. Потому что знаем, как уберечь себя от нее. Вот и прошел дождик и появилось солнышко. Давайте сделаем разминку для пальчиков (*звучит музыка*)

Солнышко просыпается,

дети сжимают кулаки.

Лучики расправляются,

раздвигают пальчики.

Лучики собираются

сдвигают пальчики.

И засыпают

сжимают пальчики в кулак.

**Воспитатель.** Я очень хочу, чтобы вы соблюдали все правила и никогда не болели.

Ребята, у вас на столах лежат карандаши и листы с «пушистикami». Посмотрите на них. У них у всех разное настроение. Выберите одного «пушистика» и раскрасьте его, чтобы у него было такое же настроение, как у вас. Какое настроение у вас

сейчас? **Воспитатель.** На этом наше путешествие закончено. Крепкого вам здоровья!