**Развлечение «Береги здоровье с детства» в средней, старшей группе**

***Цель:*** Закрепить принципы здорового образа жизни у детей.

***Задачи:***

1. Вырабатывать у детей осознанное применение предметов гигиенического пользования.

2. Закреплять применение гигиенических навыков.

3. пробуждать интерес к занятиям физической культуры.

4. Воспитывать положительные качества, способствующие формированию ответственности и вежливости.

**Ход развлечения:**

(Дети приглашаются в зал. Каждый проходит на свой стульчик под музыку. Сразу звучит следующая музыка и "влетает" Фея Чистоты).

***Фея***: Приветствую вас, мои маленькие друзья!

***Дети*** (хором): Здравствуйте.

***Фея:*** Я - Фея, и я - главная по чистоте. Я спешила к вам в гости, чтобы пригласить на замечательный остров под названием «Здоровье». (В это время в зал вваливается Замарашкин - неопрятный, грязный, с растрепанными волосами).

***Фея:*** Ой, ребята, поглядите! Какой неряшливый мальчик. Откуда ты взялся и кто ты?

***Замарашкин***: Я - Замарашкин.

***Фея:*** Но отчего ты весь грязный? Тебя разве не учили, что грязь наносит вред здоровью? (педагог показывает всем картинку с изображением микробов).

***Замарашкин:*** Нормальная грязь. Да и я вполне здоров. (чихает).

***Фея:*** Что-то я в этом очень сомневаюсь.

***Замарашкин:*** Ох! Почему это у меня всё чешется?. Ах! Зубы заболели! И уши тоже! И живот! Ай! Ужас какой! Что же это? Я болеть не хочу!

***Фея:*** Ребята, поможем Замарашкину? Расскажем ему, как поддерживать здоровый образ жизни никогда не болеть?

***Дети:*** Да!

***Фея:*** Отправляемся на остров под названием «Здоровье». Ребята, расскажите мне, что мы делаем утром после того, как проснемся?

***Дети***: Зарядку.

***Фея:*** Покажем Замарашкину нашу зарядку?

***Дети***: Конечно!

***Звучит "Солнышко лучистое".***

(Дети выполняют зарядку, а Замарашкин пытается за ними повторять).

***Фея:*** Молодцы! Понял, Замарашкин? Теперь будешь делать зарядку по утрам?

***Замарашкин:*** Да, обязательно, чтобы быть здоровым.

***Фея:*** А знаете как ещё мы можем поддерживать наше здоровье?

***Дети***: Умываться!

***Фея:*** Правильно! А еще что?

***Дети:*** Чистить зубы по утрам!

***Фея:*** Ребята, давайте познакомим Замарашкина с предметами личной гигиены. Взгляните на стол. Здесь лежат карточки с изображениями разных предметов. Ваша задача отгадать загадки и найти только те предметы, которые нам помогают быть чистыми и опрятными.

**Загадки.**

1.Белое, душистое

Пенится в руках

И лицо вдруг чистое,

Нет грязи на щеках. (Мыло)

2.В кармане тихо он лежит

И каждому принадлежит,

Поможет всем от слёз,

Сопливый вытрет нос.(Нос. платок)

3.Утром в ванной нас встречает

Зубастая волчица.

Всех микробов убивает,

Во рту, чтоб было чисто.( Зубная щётка)

4. Я водичкой умывалась,

Вытиралась тщательно.

Всё до капли в нём осталось,

Просто замечательно! ( Полотенце)

5.Волосы она пригладит

И причёску подберёт.

Красоту она наводит,

Ну и косы заплетёт.(Расчёска)

6.Со щёткой очень дружит,

В домике мягком живёт,

Чистыми зубы содержит

И освежает рот. (Зубная паста)

(Детям нужно отгадать загадки и выбрать карточки, соответствующие каждой загадке).

***Фея:*** молодцы, а теперь еще раз повторим названия этих предметов, чтобы Замарашкин знал, как они называются и научился ими пользоваться по назначению (дети отвечают).

***Фея:*** У нас тут остались карточки. Давайте их посмотрим. (варежки, зонт, сапоги и др.) Почему мы их не взяли? (Дети отвечают).

***Фея:*** Ребята, а что еще помогает сохранять наше здоровье?

***Дети:*** Есть здоровую пищу, а также фрукты и овощи.

***Фея:*** А мы с вами знаем песню про овощи.

**Песня-хоровод «Урожай собирай».**

***Фея:*** Вы умнички, ребята. А ты, Замарашкин, все полезные продукты запомнил? Нам надо есть правильную еду, которая содержит все необходимые для организма витамины. А где прячутся витамины, мы с вами сейчас узнаем.

**Эстафета «Собери полезные продукты».**

(Дети делятся на две команды и становятся в колонны. Перед колоннами корзинки с разными продуктами. Нужно выбрать из корзинки полезный продукт, добежать до лежащего обруча и положить его туда. Вернуться на место и передать эстафету. После подводятся итоги).

***Фея:*** А чем еще можно заниматься, чтобы сохранять здоровье?

***Дети:*** Спортом!

**Эстафета «Перетягивание каната».**

***Замарашкин:*** Да. Я запомнил.

Надо выполнять зарядку,

Надо умываться,

Надо чистить зубы

И правильно питаться.

**Музыкальная игра «Собери кружочек».**

(Дети становятся в четыре кружочка. У каждой группы в центре круга свой полезный продукт. На 1ю часть музыки дети ходят по кругу, на 2ю - бегают врассыпную, а на конец музыки им нужно встать в свой круг).

***Ведущая:*** На этом наше приключение на острове «Здоровье» завершается. Но чтобы вы оставались здоровыми, сильными, веселыми, я вас угощаю витаминами (угощает). До свидания, ребята.

(Раздаются звуки музыки и фея улетает).