**«Береги здоровье сам!»**

**Физкультурное развлечение для детей старшего дошкольного возраста**

Составили: Кваскова Ж. А., Смирнова Е. В. – инструкторы по физической культуре.

**Цель**: формирование здорового образа жизни.

**Задачи**:

1. Учить детей заботиться о своем здоровье.

2. Закреплять представление о составляющих здорового образа жизни – правильное питание, движение, культурно-гигиенические навыки.

3. Прививать интерес к физической культуре, желание заниматься спортом.

4. Воспитывать дружеские взаимоотношения друг к другу, отзывчивость.

**Ход** **развлечения**

**Ведущий.** Здравствуй, солнце, золотое,

Здравствуй, небо, голубое!

Здравствуйте, мои друзья!

Ребята, а вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова "здравствуйте"? Здравствуйте - это значит, что я желаю вам быть здоровым! Пожелайте друг другу быть здоровыми.

**Пальчиковая игра «Здравствуй!»**

**Ведущий:** Ребята, а кто может ответить, что такое здоровье?

**Дети:** Здоровье - это сила, ум и красота. Это когда все получается, когда ничего не болит.

**Ведущий:** А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Ведь недаром говорится:"Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!" Как же можно укрепить свое здоровье?

**Дети**: Надо заниматься физкультурой, закаляться, всегда мыть руки, чтобы микробы в рот не попали, соблюдать режим дня.

**(Звучит музыка и входит Карлсон)**

**Карлсон**: Привет, мальчишки-кочерыжки, привет, девочки-припевочки! Я мимо сада пролетал и вас в окошко увидал!

**Ведущий:** Карлсон, миленький, что с тобой?

 **Карлсон**: Со мной все в порядке.

**Ведущий:** Но ты такой грязный.

 **Карлсон**: Это от борща пятно большое, вот мороженое ел, это в луже посидел! Это клей, а здесь чернила – Малышу письмо писал.

**Ведущий**: Карлсон, ты сегодня мылся?

 **Карлсон**: Нет! Я к вам так торопился, что умыться не успел.

**Ведущий**: Но если ты не будешь мыться, ты можешь заболеть, правда, ребята?

**Дети**: Да! Если руки грязные, то микробы могут попасть на еду, которую возьмешь рукой, а с едой попадут в рот и живот может заболеть.

**Ведущий:** С грязью нам нельзя дружить

Там микробы могут быть,

Чтоб микроб, друзья, убить,

Нужно руки чаще мыть.

Чтобы человек был здоровым нужно соблюдать правила личной гигиены.

**Карлсон**: А что это такое?

**Ведущий**: Давайте, дети, расскажем Карлсону, что это такое?

 **Дети**: Правила личной гигиены, когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов, старается не быть замарашкой, и т. д.

**Ведущий**: Чтобы не быть замарашкой, надо кое с кем подружиться.

 **Карлсон**: Я с вами уже подружился.

**Ведущий**: А еще нужно подружиться с мылом, мочалкой, расческой и зубной щеткой.

**Карлсон**: Чтоб в грязнулю и неряху мне не превратиться, обещаю каждый день чисто, чисто мыться.

**Ведущий**: А еще два раза в сутки, обещаешь чистить зубки?

**Карлсон**: Обещаю! Пойду умоюсь….

**Ведущий**: Ребята, еще чтобы быть здоровыми, нужно по утрам делать зарядку, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе.

**Музыкальная разминка «Солнышко лучистое»**

**Ведущий**: Зарядка помогает нам сохранить здоровье, давайте вспомним, кроме зарядки, что еще мы делаем, чтобы укрепить свое здоровье?

**Дети**: Ходим босиком, ходим по тропе здоровья, моем руки до локтей прохладной водой. Обливаем ножки, гуляем на свежем воздухе.

**Ведущий**: Все, кто хочет быть здоров – закаляйтесь.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых настоящий,

Ночью окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Не сумеет нас поймать!

**Входит Карлсон с мешком конфет**

**Карлсон**: Вот я помылся, чистый, теперь никогда болеть не буду.

 **Ведущий**: Дети, посмотрите, а что опять Карлсон делает неправильно?

**Дети**: Нельзя так много есть сладкого.

 **Карлсон**: Почему это нельзя, ведь это очень вкусно.

**Ведущий**: Чтобы быть здоровым, нужно есть не только вкусную, но и полезную пищу. А еще нужно соблюдать режим питания – есть в определенное время (утром, в обед, полдник, и вечером- ужин), для этого нужно соблюдать режим дня!

**Карлсон:** А ваши дети соблюдают режим дня?

**Эстафета «Режим дня»**

 Дети поочередно подбегают к столику, на котором лежат картинки с режимными моментами, берут любую картинку и возвращаются в свою команду. Когда соберут все картинки, выстраиваются по порядку режимных моментов.

**Ведущий**: Карлсон, а еще для здоровья нужно чаще кушать витамины!

 **Карлсон**: Что это такое витамины и где я их найду?

**Ведущий**: Сейчас дети тебе расскажут.

**Дети:** Много витаминов в овощах, фруктах и ягодах.

**Ведущий**: Вот, Карлсон, теперь ты знаешь все о полезных продуктах, но есть еще одно важное правило: пищу нужно тщательно пережевывать. Дети, почему?

**Дети:** Большим куском можно подавиться, большие куски долго перевариваются, живот может заболеть.

**Карлсон**: Что-то мне не верится!

**Ведущий**: А мы тебе сейчас докажем.

**Эстафета «Желудок»**

 На одном столике стоит литровая банка с небольшим количеством воды (это как бы желудочный сок), в одноразовых стаканчиках небольшое количество разных продуктов, например, сахар-песок, мелко накрошенные хлебный мякиш и лапша быстрого приготовления, яблочный сок или чай. На другом столике тоже банка с водой, но хлеб и лапша большими кусками, а сахар рафинад. Дети поочередно подбегают к столику и высыпают содержимое стаканчиков в банки. Последний ребенок закрывает банку крышкой и хорошо взбалтывает. Затем все вместе рассматривают обе банки и делают вывод.

**Ведущий**: А еще, чтобы быть здоровым, надо много двигаться. Давайте поиграем.

**Эстафеты:**

1. «Возьми витаминку» – добежать до флажка, взять из корзинки «витаминку» и вернуться назад.
2. «Путешествие по крыше» - пройти по гимнастической скамье, пролезть через туннель и бегом вернуться назад.
3. «Полезные продукты» - добежать до столика, на котором лежат полезные и вредные продукты, выбрать один полезный продукт и быстро вернуться назад.

**Ведущий**: А еще хорошее, веселое настроение тоже укрепляет здоровье. А хорошее настроение бывает тогда, когда рядом с тобой друг. Сейчас мы споем и станцуем для тебя совершенно бесплатно.

**Танец «Учитель танцев»**

**Ведущий**: Ребята, мы научили Карлсона следить за своим здоровьем, и я вижу на ваших лицах улыбку.

Улыбкой мы дарим друг другу радость и здоровье.

Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение.

**Карлсон**: Спасибо, ребята! Доброго вам всем здоровья!