**Развлечение в старшей группе "Быть здоровыми хотим!"**

**Дети входят в зал под музыку**

**Ведущий.**Здравствуйте, ребята. Сегодня в нашем детском саду праздник «День здоровья» и девиз этого праздника: «Мы здоровью скажем - Да! ». И это значит, что сегодня мы вместе будем учиться беречь и укреплять здоровье. Потому, что хорошее здоровье – это богатство человека. А накапливается оно с детства.

**1. Ребёнок**

Праздник спорта и здоровья,

 Начинается у нас.

Солнце, солнце, ярче грей,

Будет праздник веселей!

Разминка «Уши, плечи»

**Ведущий.**

Ребята,

Вас сегодня ждут сюрпризы,

Будут игры, будет смех,

И веселые забавы приготовлены для всех.

                                            Песня «Физкульт-Ура!».

1.Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам!

Припев: И мы уже сегодня

Сильнее, чем вчера!

Физкульт-Ура! Физкульт-Ура!

Физкульт-Ура!

2.Нам пилюли и микстуру

И в мороз и в холода,

Заменяет физкультура

И холодная вода!

Не боимся мы простуды

Нам ангины ни по чем,

Мы коньки и лыжи любим

Дружим с шайбой и мячом.

Повтор 1 куплета.

Припев: - 2 раза.

*Дети идут по кругу, затем садятся на стульчики.*

**Ведущий.** Ребята, а что нам помогает быть здоровыми? (Ответы детей)                  Правильно, физкультура и спорт. Спортом заниматься очень важно, так как люди становятся здоровее и сильнее. А кто-нибудь знает стихотворения про спорт?

**Ребёнок 2**

Спорт ребятам, очень нужен, мы со спортом крепко дружим,

Спорт-помощник, спорт – здоровье, спорт - игра, Физкульт-Ура!

**Ребёнок 3**

В мире нет рецепта лучше-

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь 100 лет.

Вот и весь секрет.

**Ведущий**: Молодцы! Ребята, а виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

Видов спорта много есть,

Даже всех не перечесть.                                                                                                               Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

Игра «Виды спорта»

*Ведущий демонстрирует картинки различных видов спорта, а дети их называют и показывают соответствующие движения*

*Стук в дверь.*

**Ведущий.**

 Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор ...

**Дети**. Айболит!

*Под музыку заходит Айболит, танцует.*

**Айболит**. Здравствуйте, ребята. Я тут мимо пробегал, шум какой-то услыхал. А что у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

**Ведущий**. Нет, у нас никто не заболел. Просто детский сад отмечает День здоровья.

**Айболит.**

А, понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка,

Дорогие малыши?

Дети. Да!

**Айболит.**

Молодцы, вопрос второй будет посложнее:

Кто зарядку показать сумеет?

**Ведущий.**

Ребята наши все умеют,

Вот посмотри

Танец «Веселая зарядка»

**Айболит.**Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети**. Да!

**Айболит.** Тогда отгадайте загадки. Я начну, а вы закончите.  Дружно хором отвечайте.

- Чтоб здоровым, чистым быть, нужно руки … (с мылом мыть)

- Здоровье в порядке, спасибо… (зарядке)

- Ежедневно закаляйся,  водой холодной… (обливайся)

- Защититься от ангины нам помогут… (витамины)

- Не болеет только тот, кто здоров и любит …(спорт)

Молодцы! А вы, ребята, любите заниматься  спортом? (Ответы детей). Значит вы сильные и ловкие. А давайте посмотрим, какие вы ловкие и смелые – проведём спортивные соревнования.

**Дети делятся на команды.**

**Ведущий:** Ребята к Вам на праздник пришел Ваш тренер по Дзюдо, Адыль Камилович, и он, проведет с вами спортивные соревнования.

1. «Бег»

2. Обезьянка»

3. Каракатица»

4. Выталкивание»

5. «Вытащи ленту»

6. «Туннель»

**Айболит.** Ребята,  а вы любите чистоту, порядок, умываться, чистить зубы, делать зарядку?  А ещё надо любить  холодную воду - она закаляет ваше тело и ваш дух.

*Вбегает Карлсон, поёт песню и танцует.*

*Неожиданно хватается за сердце, за поясницу, охает.*

**Айболит**. Карлсон, что с тобой, ты заболел? Вставай, у ребят сегодня праздник.

**Карлсон.**

К вам я в гости торопился!

Так спешил, что…заболел.

Я конечно толстоват,

И немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

**Айболит.**

Да, Карлсон, у тебя без сомнения лишний вес! А от этого можно заболеть.

А скажи-ка, Карлсон,

Чем ты занят по утрам?

**Карлсон.**

Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

**Айболит.**

Расскажи нам по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою обливаешься?

**Карлсон.**

Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться?

Страшно, братцы:

Ведь холодная вода!

**Ведущий**. Кажется, я знаю, чем вылечить Карлсона. Нужно дать ему варенья.

**Карлсон**. И побольше!

**Карлсон** (ест ложкой варенье). Ой! Полегче стало!

**Ведущий.** Ну что ж, продолжим лечение?

**Карлсон.** Мне бы ещё чего-нибудь сладенького!

*Ведущий достаёт большую конфету. Карлсон вскакивает, прыгает, пытается ее взять.*

**Ведущий.** Карлсон, как ты хорошо прыгаешь! А запить тебе не хочется, ведь все это сладкое.

**Карлсон**. Ещё  как (достает из кармана кока-колу, пьет). Кока - колу я люблю, в основном её и пью.

**4 Ребёнок**.

*Злой разбойник КАРИЕС*У детей он зубы ест  
Зубы ровные, кривые,  
И клыки, и коренные.  
Днем и ночью — ест‐ест‐ест  
Злой разбойник КАРИЕС.  
Как нам справиться с бандитом?  
Мало лишь ходить умытым!  
Надо также по утрам  
Зубы чистить — нам и вам!

*Карлсон вдруг хватается за живот, охает.*

**Карлсон**. Теперь вот заболел живот. Ну, ничего, сейчас пройдёт.

**Айболит**. Карлсон, я понял, почему у тебя лишний вес и такое слабое здоровье. Потому что ты неправильно питаешься и пьёшь вредные напитки! Много сладкого есть вредно.

**Карлсон.** Да, я всё запомнил.

**Айболит.** А теперь,  давайте расскажем Карлсону, что нужно есть, чтобы быть здоровым и сильным! (Дети перечисляют полезные продукты)

**Айболит:**Вот что нужно кушать, Карлсон. Это полезные продукты, а ты ешь только вредные. Какие ёще вредные продукты вы ребята знаете? (Ответы детей.)

**Карлсон.** Да, я и кириешки и чипсы люблю.

**Айболит**. Вот поэтому ты и болеешь.

*Айболит играет с детьми*

*Игра* «Полезные и вредные продукты».

*Детям предлагается в отдельные корзинки собирать полезные и вредные продукты.*

**Айболит**. Молодцы, ребята! Знаете, какие полезные а какие вредные продукты. Ешьте овощи и фрукты как можно больше, ведь это живые витамины! Только не забывайте, что их нужно перед едой обязательно мыть  водой, а руки – мылом.

**Карлсон.**

Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить,

Потом в животике помыть.

**Ведущий**. Нет, Карлсон, ты снова ошибаешься. Все ребята знают:

**5 Ребёнок**.

Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

**Айболит.** А ты знаешь, Карлсон, кто такие «микробы» и почему от них нужно защищаться?

**Карлсон**. Нет.

**Айболит.** Это очень маленькие невидимые для нас существа, которые могут вызывать болезни

**Карлсон.** Теперь я понял, почему я болею. Я обязательно исправлюсь и стану здоровым!  Ой, а я же забыл утром причесаться!

*Карлсон достаёт расчёску, сначала сам причёсывается, затем наклоняется к детям, пытается причесать их своей расческой. Затем  достаёт носовой платок и пытается вытереть нос детям.*

**Айболит**. Какой ужас! Карлсон, что ты делаешь? Ведь это предметы личного пользования, они должны быть у каждого человека свои, и никому, даже тому, кого больше всех любишь, не давать их. Ребята, а вы знаете, что можно, а что нельзя давать друг другу?

**Песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров»**

1. Закаляйся,  
если хочешь быть здоров!  
Постарайся  
позабыть про докторов.  
Водой холодной обтирайся,  
если хочешь быть здоров!  
2. Будь умерен  
и в одежде и в еде,  
Будь уверен  
на земле и на воде,  
Всегда и всюду будь уверен  
и не трусь, мой друг, нигде!

3. Ты не кутай  
и не прячь от ветра нос  
Даже в лютый,  
показательный мороз.  
Ходи прямой, а не согнутый,  
как какой-нибудь вопрос!  
4. Всех полезней  
солнце, воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
От всех болезней всех полезней  
солнце, воздух и вода!  
5. Бодр и весел  
настоящий чемпион,  
Много песен,  
много шуток знает он.  
А кто печально нос повесил,  
будет сразу побежден!

**Ведущий**. Карлсон, послушай стихи детей о здоровом образе жизни.

**6 Ребёнок**.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**7 Ребёнок**.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

**8 Ребёнок**.

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**9 Ребёнок**.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

**10 Ребёнок**.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**11 Ребёнок**.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**12 Ребёнок**.

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

**13 Ребёнок**.

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**14 Ребёнок**.

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Карлсон**. Я всё понял и запомнил. Теперь у меня будет своя зубная щётка и расчёска. А ещё я обязательно буду делать зарядку,  есть только полезные продукты и начну закаляться холодной водой.

**Айболит**. Молодец! А Вы ребята  запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** Да.

**Айболит.**Каждый твёрдо должен знать, как здоровье сохранять.

**Ребёнок 15**. Нужно правильно питаться.

**Ребёнок 16**. Физкультурой заниматься.

**Ребёнок 17** Руки мыть перед едой,

**Ребёнок 18**. Зубы чистить, закаляться

**Ребёнок 19**. И всегда дружить с водой!

**Карлсон.**А ещё,

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт-Ура!

**Дети**. Ура!

**Ведущий**. Уважаемые гости, наше мероприятие подошло к концу.

Самое главное – БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!