**Развлечение ко дню здоровья**

**«Веселое путешествие в Простоквашино»**

**Цель:** формирование мотивации на здоровый образ жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:** Воспитательная: мотивировать на здоровый образ жизни и четкое выполнение режимных моментов.

Образовательная: закреплять знания детей об оздоровительных мероприятиях и предметах личной гигиены

Развивающая: развивать активную позицию по отношению к сохранению своего здоровья.

*Звучит музыка А. Рыбникова из фильма «Усатый нянь». Дети занимают места в зале. Входит ведущая. На экране весенний лес.*

**Вед:** Приветствуем всех, кто время нашел

И на праздник наш пришел.

Весна улыбается пусть нам в окно,

В садике нашем уютно, светло.

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно, вес.

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

Здравствуйте ребята! Сегодня в нашем детском саду День Здоровья! А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей)

**1 ребёнок:**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знают все мои друзья

Должен быть режим у дня.

**2 ребёнок:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться —

На зарядку становиться!

**3 ребёнок:**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**4 ребёнок:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молоко, продукты —

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**5 ребёнок:**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

**6 ребёнок:**

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

**Вед.** А ещё чтоб не болеть надо каждое утро делать зарядку. (*На экране картинка детей, которые делают зарядку).*

Выходите-ка ребятки на весёлую зарядку.

**Зарядка «Кукутики» младшие группы**

**«Делайте зарядку» старшие группы**

*Раздаётся стук в дверь.*

**Вед.** Это кто к нам стучит в двери?

Я открою и проверю.

*Под музыку «Простоквашино» (ремикс) входит почтальон Печкин. На экране появляется картинка с указателем деревни Простоквашино.*

**Печкин:** Здравствуйте! Это детский сад 36? (ответ) Ага, значит, принес по адресу.

**Вед.** Здравствуйте, почтальон Печкин! А что ты, принес по адресу?

**Печкин:** Как что? Письмо. Оно заказное, из Простоквашино *(ищет письмо, перебирает бумаги в своем портфеле).* Ой, ребята, я кажется его забыл!

**Вед**: Да как же это? Ребята, что будем делать? Предлагаю, ребята, отыскать нужное нам письмо!

**Эстафета «Найди письмо»**

На одной стороне стоят 2 корзины, в них лежат письма (это почта). Надо принести письма, преодолев препятствия *(прыжки из обруча в обруч, обратно бегом).*

*В конце эстафеты Печкин находит сове письмо и отдает Ведущему.*

**Ведущий:** Письмо. Угадайте от кого?

В Простоквашино живёт,

Всё хозяйство там ведёт.

Адрес точный я не знаю,

Но фамилия морская. (Кот Матроскин)

**(***читает письмо)* Дорогие дети. Приглашаю к себе в гости, в деревню Простоквашино. Кот Матроскин.

Ну, что, ребята. Поедем к коту Матроскину в деревню?

А на чём же мы поедем?

Железный уж ползёт.

Пассажиров вдаль везёт. (Поезд)

Тогда становитесь друг за другом. Поедем на веселом поезде!

**Игра «Поезд с остановками. Едем в Простоквашино»**

*На экране появляется картинка деревни Простоквашино.*

**Вед.** А вот мы и в Простоквашино. Присаживайтесь, посмотрите какая деревня красивая! Кругом лес, поле, речка рядом. А вот и Матроскин нас встречает.

*Звучит музыка «Песня кота Матроскина» из мультфильма «Зима в Простоквашино» и в зал входит кот Матроскин с градусником и перемотанным горло шарфом.*

**Матроскин**. Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте!

**Матроскин.** Меня Матроскиным зовут, фамилия у меня такая. Я кот из деревни Простоквашино. Вы получили моё письмо?

**Дети:** Да!

**Матроскин.** Как я рад, что вы приехали ко мне. Но вот беда, я как раз перед вашим приездом заболел. Я гулял под дождём и промок. Теперь у меня болит горло, я кашляю и чихаю. Ко мне приходил доктор и назначил компоты и морсы. Что мне делать? Где все это взять?

**Вед.** Матроскин, а ты знаешь, сегодня праздник - день здоровья? И наши ребята уже многое знают о том, как укрепить здоровье. Сейчас они помогут тебе. Принесут из сада полезные фрукты и ягоды, из которых ты сможешь сварить витаминный компот и морс.

**Игра – эстафета «Витаминный напиток»**

**Младшие группы –** *бегут с корзиной, берут фрукт или ягоды, кладут в корзину, возвращаются в команду и передают эстафету следующему.*

**Старшие группы** – *бегут также с корзиной до «сада» выбирают фрукт из овощей и фруктов то, что нужно для компота и морса. Кладут в корзину, бегут обратно в команду, передают эстафету следующему.*

**Матроскин.** *(пьет получившийся напиток, снимает шарф)*

Спасибо большое ребята, мне сразу стало лучше, и я почти уже здоров!

**Вариант №1 для младших групп.**

**Вед.** Матроскин, а ты знаешь, что залог здоровья – это правильное и сбалансированное питание.

Ребята, а вы знаете какие полезные продукты, а какие вредные? *(Ответы детей).* Сейчас, мы с вами пойдём в *«Магазин»* за покупками. И купим только полезные продукты, а вредные оставим.

**Младшие группы Эстафета «Купи полезные продукты»**

*Дети бегут до корзины с шариками, в которой лежат муляжи вредных и полезных продуктов, берут полезный продукт и бегут обратно в команду. Полезные продукты - молоко, творог, рыба, мясо, сыр, овощи, и т.п.; вредные - лимонад, мороженое, конфеты, жвачка, чипсы, быстрая еда, сухарики.*

**Вариант №2 для старших групп.**

**Вед.** Матроскин, а ты знаешь, что залог здоровья – это правильное и сбалансированное питание.

**Матроскин.** Слышал конечно об этом. Я же иву в деревне, а здесь все свое и овощи с грядки, и фрукты из сада. А какое хорошее молоко дает моя Буренка!

**Вед.** Здорово, Матроскин. А из молока можно сделать много полезных и вкусных продуктов. Ребята, подскажите, Матроскину эти продукты? (*Дети называют кефир, сметана, сыр, кефир, масло, простокваша и т.д.) Идет слайд с этими продуктами.*

**Матроскин.** Ого, спасибо, что рассказали. А я умею только простоквашу и кефир делать.А сейчас,я предлагаю вам, ребята, сходить в магазин и купить только то, то что сделано из молока.

**Старшие группы «Эстафета «Полезные продукты из молока»**

*Дети бегут до корзины с шариками, в которой лежат кисломолочные продукты, берут полезный продукт и бегут обратно в команду.*

**Вед.** Матроскин, ты же живёшь в деревне, здесь такой чистый воздух, что можно дышать полной грудью и делать полезную дыхательную гимнастику.

Ребята, как вы думаете, зачем нужна дыхательная гимнастика? (ответы детей). Давайте посоветуем Коту Матроскину тоже делать дыхательную гимнастику, ведь она оздоравливает наш организм и обогащает кровь кислородом.

*(дыхательная гимнастика по Стрельниковой)*.

Руки в кулачки сжимаем –

Теперь руки вниз толкаем –

Кулачки тут разжимаем –

Воздух носиком вдыхаем.

**Матроскин.** Ребята, а вы ведь приехали из детского сада. А я там никогда не был *(грустно).* Расскажите, пожалуйста, как вы там живете?

**Ведущий:** Мы там весело живем

И танцуем и поем!

**Танец «Малыши – розовые щечки» младшие группы**

**Песня «Детский сад» старшие группы**

**Матроскин:** Как задорно и весло вы танцуете (поете)!

**Ведущий:** Матроскин, мы еще кое что забыли. Ведь чтобы не болеть нужно не только правильно питаться и заниматься зарядкой, но еще и соблюдать правила гигиены: умываться по утрам и вечерам, чистить зубы, причесываться, опрятно одеваться. А самое главное – мыть руки с мылом!

**Вариант для младших групп.**

**Матроскин:** Я большой чистюля. Каждое утро умываю себя лапкой. А с мылом люблю просто играть. Поиграете со мной? Я из мыла, шампуни и воды приготовил? Посмотрите, что это? *(показывает детям)*

**Дети:** Мыльные пузыри.

**Игра «Мыльные пузыри»**

**Вариант для старших групп.**

**Матроскин:** Я большой чистюля. Каждое утро умываю себя лапкой. А с мылом люблю просто играть. Ребята, вы такие умные, воспитанные и веселые. Я очень хочу с вами поиграть.

**Игра «Двигайся - замри»**

**Вед.** Хорошо, Матроскин у тебя, в деревне, но нам пора возвращаться.

**Матр.** Спасибо вам друзья за помощь. Один бы я не справился.

Ну, ребята, до свиданья.

Обещаю на прощанье

Зубки чистить, ручки мыть,

Фрукты-овощи любить.

Чтобы быть всегда в порядке,

Начинать буду с зарядки.

Угощенье не забудьте,

Яблоки поешьте в группе.

Знаю, встречусь с вами снова,

Ну, пока, будьте здоровы!

**Вед.** До свидания, Матроскин. Ребята, садитесь снова в наш веселый поезд, будем возвращаться в детский сад.

**Игра «Поезд с остановками. Едем в Простоквашино»**

**Ведущий:** Итак, мы побывали с вами в деревне «Простоквашино».помогли коту Матроскину выздороветь и узнали, что самое главное у человека это… *(Здоровье)*

-Что нужно делать, чтобы сберечь здоровье *(Правильно питаться, кушать только полезные продукты, в которых содержится много витаминов, делать дыхательную гимнастику, заниматься физкультурой)*

-Желаю вам хорошего настроения и крепкого здоровья.

Все участники развлечения делают общее фото.