Ход развлечения.

**Развлечение проводится в спортивном зале**. Дети располагаются на **спортивных скамьях**. В центр выходит ведущий.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Во всем мире люди показывают, как они заботятся о своем **здоровье** и привлекают других к этому важному делу. Каждый год по традиции и в нашем детском саду всегда проходит такой праздник. И сегодня, ребята, вы сможете показать, как вы умеете заботиться о своем **здоровье**.

Раздается стук в дверь.

Ведущий: А вот и наш первый гость. Давайте поприветствуем его.

Дети хлопают в ладоши. Под музыку выходит Доктор Айболит.

Айболит: Здравствуйте, мои маленькие друзья! Отгадайте, кто же я?

Лечит маленьких **детей**,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки на всех глядит

Добрый доктор…

Дети: Айболит!

Айболит: Ребята, все ли вы **здоровы**? Может быть, кому-то нужна моя помощь?

Из-за двери раздаются крики: Ой-ей-ей! Ай-яй-яй!

Под музыку появляется толстый Обжорка, он держится за живот. Обжорка обмотан сосисками и сардельками, в авоське у него лежат всевозможные сладости.

Айболит: Проходите, проходите, больной! Что у вас случилось?

Обжорка ничего не может объяснить, он держится за живот и стонет.

Айболит слушает пациента.

Айболит: Ребята, ничего не понимаю, только слышу *«ай»* да *«ой»*, случай трудный здесь такой! Что случилось?

Дети объясняют.

Айболит: Ах, вот в чем дело! Конечно, Обжорка, у тебя болит живот, потому что ты неправильно питаешься!

Обжорка: А как нужно правильно питаться? Расскажите!

 (**Дети отвечают )**

 **Айболит :**Витамин В! Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам!

Витамин С: От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он!

Витамин D : Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

Ведущий : Обжоркин, ты запомнил, как называются самые главные витамины?

Обжоркин перечисляет и путается. Ребята помогают ему назвать правильно.

.

Айболит: Ребята, а вы знаете, что еще нужно делать, чтобы быть **здоровым**?

Обжоркин перебивает: Я знаю, знаю! Да ничего не надо делать, можно просто лежать на диване и смотреть мультики!

Ведущий: Ребята, прав ли Обжоркин? Давайте расскажем, что помогает нам сохранить свое **здоровье**? С чего мы начинаем **день в детском саду**?

Дети: С зарядки!

Дети выполняют *« зарядку»* под музыку

Обжоркин выполняет вместе с детьми.

Ведущий: Молодец, Обжоркин! Тебе понравилось делать зарядку?

Обжоркин: Очень! Я, кажется, даже похудел!

Айболит: Но только не мешало бы тебе подружиться с гигиеной!

Обжоркин: Ой, с какой еще такой гиеной?

Ведущий: Не с гиеной, а с гигиеной, наукой о чистоте и чистоплотности. Это тоже главный компонент **здоровья**. Ребята, а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом?

Ответы **детей**. Обжоркин отвечает невпопад, все путает.

Ведущий: Ребята, давайте покажем Обжоркину, какие необходимы предметы для ухода за собой. Мы проведем эстафету, которая так и называется - *«Предметы гигиены»*.

**Эстафета *«Предметы гигиены»* :** дети делятся на 2 команды. Напротив каждой из команд у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы гигиены *(мыльницы, зубные щетки, расчески, мочалки, платочки, салфетки и т. д.)* Эти предметы перемешаны с игрушками и т. д. Дети по одному по сигналу подбегают к столику, выбирают то, что необходимо и несут к своей команде в корзинку. Побеждает команда, которая быстрее и без ошибок справится с заданием. Обжоркин играет вместе с детьми.

Айболит: Молодцы, ребята, и ты, Обжоркин, все сделал правильно! Я убедился, что вы все знаете правила гигиены!

Обжоркин: Да, я многому научился и больше не хочу быть Обжоркиным!

Ведущий: Отлично, а как мы тебя теперь будем звать?

Обжоркин: А я уже придумал себе новое имя! Зовите меня **Здоровейкой**, от слова *«****здоровье****»*!

Ведущий: Какое замечательное имя - **Здоровейка**! Ребята, вам нравится?

Ответы **детей**.

**Эстафета «набери витаминную корзину »:** в обручах на полу лежат овощи и фрукты . одна команда собирает фрукты

Другая овощи

**Эстафета «моем руки правильно »:** дети строятся в две команды на старте , на второй линии старта стоят два стула с жидким мылом , тазиками и полотенцем . задача детей добежать до стула с мылом , капнуть мыло на руки , дальше добежать к стулу с тазиком , помыть руки и высушить . бегом вернуться в команду , передать эстафету и тд.

 **Эстафета «полезно – вредно »; на противоположной стороне команды лежат полезные и вредные продукты . игроки первой команды преодолевая препятствие (пробегая змейкой между кеглями ) , должны принести полезные для здоровья продукты , а вторая команда – вредные )**

Айболит: Я так рад за всех вас, ведь так прекрасно быть **здоровым**!

**Здоровейка** : Ура! А я рад еще и потому, что нашел себе новых друзей! Давайте потанцуем!

Общий танец “Друзья»

Айболит: Я за праздник ваш веселый

От души благодарю. берегите себя и свое здоровье !!

Герои прощаются с детьми и уходят. Айболит раздает всем витаминки.