**Цель**: Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Вызвать эмоционально - положительное настроение в процессе развлечения.

**Задачи:**

1. Расширить знания детей о здоровом образе жизни

2. В игровой форме развивать основные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.

3. Воспитывать чувство ответственности за свою команду.

**Атрибуты**:2 ведра, 2 веника, 2 совка, кубики, стойки, воздушные шарики, 2 мяча, 2 футболки большого размера, канат, мешочки с песком.

**Вход под спортивный марш.**

Воспитатель: Добрый день, ребята. Приглашаю вас всех в зал на наше развлечение «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

Дети, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же, здоровье! Здоровье - богатство на все времена! Это главная ценность человека. А закладывается оно в детстве. Мы сегодня отправимся в путешествие, которое называется «Здоровый образ жизни». Нам придётся ответить на вопросы и узнать много нового и интересного.

Но прежде чем начать наше путешествие скажите ребята с чего нужно начинать свой день? (Зарядка).

Вот и наше путешествие мы начнем с зарядки.

**Комплекс ритмической гимнастики: «Солнышко лучистое»**

 Воспитатель:

В глубоком чёрном подземелье

Микробы страшные живут

И терпеливо днём и ночью

Они детей немытых ждут.

С немытых рук пролезет в рот

Противный, маленький микроб.

Но только не надо бояться!

Надо сопротивляться!

Ведь страшная эта сила

Боится простого мыла.

*Звучит музыка, входит «Микроб»*

Микроб: Здравствуйте!

Воспитатель: Здравствуйте, а вы кто такой?

Микроб: Я микроб.

Воспитатель: А зачем вы к нам пришли, мы же вас не звали.

Микроб: Я хочу жить у вас.

Воспитатель: Ребята, кто знает, кто такие микробы?

- они очень маленькие и живые;

- они попадают в организм и вызывают болезни;

- они живут на грязном теле;

- они боятся мыла.

Воспитатель: Нет, ничего у вас не получится. Наши дети не хотят болеть. Правда, ребята?

Дети: Да.

Воспитатель: А ну-ка ребята, расскажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Заниматься физкультурой, правильно питаться, чистить зубы, мыть руки, много гулять на свежем воздухе, тепло одеваться.

Воспитатель: А сейчас ребята делимся на две команды и будем соревноваться.

Первая команда: «Здоровейка» ,

вторая команда «Неболейка»

1 игра – эстафета: «Кто быстрее наведёт порядок»

По сигналу участники собирают кубики и шарики в корзины.

Ребята давайте мы вспомним о наших привычках. Какие они бывают? (полезные и вредные)

Воспитатель:

Привычки бывают полезные и вредные.

Полезные привычки нужны для сохранения здоровья.

Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня,

спать при открытой форточке и др.

Микроб: А я тоже знаю замечательные привычки!

-Ребята, я вам дарю эти яркие шарики.

*(Воспитатель раздаёт детям шарики)*

-А шарики то, не простые!

-Красные – привычка есть много сладкого!

-Желтые - привычка долго сидеть у телевизора и компьютера!

-Синие – привычка разговаривать во время еды!

- Зеленые – привычка не спать в тихий час!

- Оранжевые – привычка говорить всякие глупости.

Микроб: - Ой, какой я молодец раздал детям вредные привычки, а они и не заметили как я их обманул!

Воспитатель: Рано радуешься гадкий Микроб, сейчас увидишь, что произойдёт с твоими вредными привычками.

Ребята, сейчас мы с вами легко и навсегда избавимся от вредных привычек, надо сесть на воздушный шарик и лопнуть его. Нет шарика, нет и вредных привычек!

2 игра: «Избавляемся от вредных привычек» (Лопни шарик)

*(Микробу становится плохо, он дрожит, падает и уходит)*

Воспитатель: Ну что - ж друзья микроб испугался и превратился в полезного микроба.

Микроб: Движение это — жизнь и здоровье. Люди с самого рождения жить не могут без движения. Спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

3 эстафета: «Силачи". По сигналу капитаны команд одевают футболки , а участники заполняют шарами футболку.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым и красивым надо ходить в чистой и опрятной одежде.

4 эстафета: «Сквозь игольное ушко» (Участник бежит, продевает на себя обруч, добегает до ориентира, обегает его, возвращается обратно и передает обруч следующему участнику).

Микроб: А вы знаете, что здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается.

Главное правило здорового питания – не переедать!

Второе правило – это соблюдение режима питания.

Третье правило – это разнообразное питание.

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми надо нам: дети отвечают «Да» или «Нет»

Игра на внимание «Да - нет»

1) Заниматься спортом? (Да)

2) Есть больше конфет! (Нет)

3) Гулять на свежем воздухе! (Да)

4) Есть сосульки, снег? (Нет)

5) Есть овощи и фрукты? (Да)

6) Целый день смотреть телевизор? (Нет)

7) Мыть руки и чистить зубы? (Да)

8) Делать утреннюю зарядку? (Да)

5 эстафета:"Перетягивание каната"

Воспитатель: Ребята, кто может рассказать, что такое хорошее настроение?

Реб.1

Что **такое настроенье**?

Это игры и веселье,

Это первый снег в окошке,

Это мамины **ладошки.**

Реб.2

Это бабушкины сказки,

Это кисточки и краски.

Это радуга сквозь тучи,

Это робкий солнца лучик.

Реб.3

Это ласковое море,

Это мир с тем, с кем ты в ссоре.

Что **такое настроенье**?

Это радости мгновенья.

Воспитатель: В жизни бывают разные моменты, когда нам бывает грустно, тоскливо, но не надо грустить долго, постарайтесь выработать в себе привычку радоваться жизни и не думать, а плохом!

И сейчас мы с вами покажем своё веселое настроение.

Музыкальная пауза: танец

Подведение итога, награждение детей.

**Ведущая:**Вот и подошел к концу наш праздник. Ребята, в ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. А что для этого нужно, давайте повторим.
**Дети:**Нужно соблюдать режим дня, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и не менее важным, быть всегда в хорошем настроении.
**Ведущая:** А теперь награждение остальных ребят эмблемой за участие в конкурсах. Вот с какой пользой мы отметили День здоровья!