**Сценарий мероприятия «В здоровом теле- здоровый дух»**

**Цель** - формирование знаний и представлений у детей о здоровом образе жизни.

**Задачи** -воспитывать привычку соблюдения правил личной гигиены,

-расширять представления детей о здоровом питании,

**Ведущий**:-     Здравствуйте ребята! Сегодня в нашем детском саду День Здоровья! А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Дети)  
Правильно ребята, и сегодня мы с вами отправимся в Царство Здоровья, чтобы узнать о гигиене, о витаминах и даже встретиться с доктором!

(Звучит волшебная музыка, дети закрывают глаза)

**Ведущий**: Вот мы и очутились в Царстве Здоровья, приглашаю вас всех в гости.

Все дети и ведущий идут на площадку 7 группы, где их встречает Доктор.

**Доктор**: Здравствуйте, ребята! Я рада, что вы собрались в прекрасное царство Здоровья!  А здоровье ребята-это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь, свеклу и все то что полезно для организма.

**Ведущий**: Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены!

Послушайте советы, которые приготовили дети!

**1Реб**- Мальчики и девочки слушайте советы  
Чтобы быть здоровым и зимой и летом

**2Реб-** Руки мой перед едой, и не надо хмуриться, поиграв на улице  
Вымой руки с мылом, чтобы быть красивым.

**3Реб**- Любишь с кошкой поиграть, подойди ее погладь  
но прошу не позабыть, руки сразу надо мыть

**4реб-** Ты кашу всю скушал-тарелку помой, а то там микробы целой горой  
усядутся дружно и будут болтать «Как хорошо нам ребят заражать»

**5реб-** Чьи это крылышки быстро мелькают? Мухи по комнате вашей летают  
На мусорной куче они побывали микробов на лапки свои нацепляли  
Потом прилетая садятся на хлеб, чтоб заразился скорей человек  
Животных ребята вы охраняйте, но этих злодеек в дом не пускайте!

**Доктор**: А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицу:

1.Здоровье в порядке -…… спасибо зарядке.  
2.Если хочешь быть здоров -….. закаляйся!  
3.Чистота - ….залог здоровья!  
4.В здоровом теле….. здоровый дух!  
5.Сон-….лучшее лекарство!

**Доктор:** -   Чтобы  с успехом пройти все испытания в дороге, нужно сначала хорошо приготовиться - выполнить разминку.

ПЕСНЯ –УПРАЖНЕНИЕ «МЯЧ»  
ПЕСНЯ- ТАНЕЦ «ПОЛЬКА ДОШКОЛЯТ»

(с веранды выходит тётушка Простуда, чихает, кашляет)

**Ведущий**: Ты кто такая? Почему так чихаешь?  
**Тётушка Простуда**-     Я тётушка Простуда, я всегда болею, у меня непроходящий насморк. Апчхи!  
**Доктор**:      погоди, погоди! Подальше от наших детей, ведь ты их сейчас заразишь всех простудой!  
**Тётушка Простуда**-     конечно! Я так люблю, когда все болеют, стонут, кашляют. Красота! Вы от меня ничем не избавитесь!  
**Ведущий-**    зря ты так думаешь, тётушка Простуда!. Наши ребята  прекрасно справятся с простудой. Скорее подскажите, какими средствами можно предотвратить простуду?  
**Дети отвечают**-   …….(например: закаливание каждый день, зарядка, витамины, полоскание горла ит.д.)  
**Доктор**: -   давайте сейчас мы вылечим тётушку Простуду оздоровительными упражнениями.

КОМПЛЕКС  ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Тётушка Простуда-** Спасибо, ребята, вы молодцы. Вылечили меня от простуды.

**Доктор:**   молодцы! Как ловко вы Тётушку Простуду вылечили. Но путешествие продолжается… и  я уверена вы справитесь  с другими трудностями. До свиданья!

**Ведущий:** Ребята, а нам пора отправляться дальше в путешествие по Царству Здоровья.  
(дети проходят на участок 6 группы)

**Гигиена:**  Добрый день- я чистота! С вами быть хочу всегда. Сначала познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.

**Ведущий:** простите а как вас зовут?

**Гигиена:**  Гигиена! Я хочу вас научить, как здоровье сохранить!  
Загадаю вам загадки, назовите мне отгадки:

1.Хожу, брожу не по лесам, а по усам по волосам (расческа)

2.Мудрец в нем видел мудреца, а баран – барана, овцой остается им овца, и обезьяной-обезьяна, но подвели к нему Васю Баратова, и он увидел неряху лохматого.(зеркало)

3.Ускользает как живое,но не выпущу его я,белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло)

4.Лег в карман и караулит реву плаксу и грязнулю, им утрет потоки слез, не забудет и про нос.(носов.платок) Молодцы ребята, все вы верно угадали. Много грязи вокруг нас и она в недобрый час, принесет нам вред,  болезни, но я дам совет полезный, мой совет совсем не сложный, с грязью будьте осторожны.

**Гигиена-**    молодцы, все загадки мои отгадали

**Ведущий** - ещё наши дети знают много рецептов сохранения здоровья. Сейчас они об этом расскажут.

**1-й реб-**     Во дворе играл в песок,  
 Рядом ямку рыл щенок.  
 Дома нужно очень быстро  
 Вымыть руки чисто-чисто!

**2-й реб**-            Хороша морковка с грядки:  
 И сочна, и ароматна!  
 Вымой прежде корнеплод  
 Чем отправить его в рот!

**3-й реб-**      Часто врач спешит на помощь,  
 Где едят немытым овощ  
 Там живот болит, озноб  
 А всему виной - микроб.

**4-й реб**-               Он малюткой невидимкой  
 Ждёт на ягодах в корзинке:  
 Вдруг малыш в один присест  
 Горсть немытых ягод съест?

**5-й реб**-      Лето- время закаляться  
 Загорать, в реке купаться  
 Но в веселье развлечений  
 Не забудь о гигиене!

ИСПОЛНЯЕТСЯ ПЕСНЯ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(«МЯЧ» ИЛИ ПЕСНЯ?)

Гигиена: Ребята, а вы отгадаете мои загадки?

*Загадки:*

Костяная спинка жесткая щетинка

С пастой мятной дружит

Нам успешно служит            (Зубная щетка)

Хожу, брожу не по лесам

А по усам и волосам

А зубы у меня длинней

Чем у волков и медведей      (Расческа)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я

Дело ясное вполне

Пусть помоет руки мне                  (Мыло)

**Гигиена**: Молодцы ребята,! А теперь я вам предлагаю поиграть!

**Гигиена:**-  посмотрите в этих корзинах лежит много разных вещей. Вам надо выбрать ( каждому) только одно средство гигиены, принести и сложить в дорожную сумку.

ЭСТАФЕТА СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ( расчестка, мыло, паста зубн., туал.бумага, вл.салфетки, шампунь, ватные диски,мачалка)

**Гигиена-**    вы прекрасно справились со всеми трудностями, преодолели их! Я уверена вы на правильном пути в царстве ЗДОРОВЬЯ! Будьте такими же весёлыми, здоровыми …всегда! ……

**Ведущий**: Ребята, я предлагаю вам продолжить наше путешествие, и давайте пригласим с нами Гигиену.

Дети с ведущим и Гигиеной проходят на участок 9 группы. Там их встречает Грязь.

**Грязь**: Вы про грязь, а я здесь! (постоянно чешется, идет к Гигиене)

**Гигиена:** Ты ко мне не приближайся! Ты ко мне не прикасайся!

**Грязь**: Ах, ах, ах какое платье, да ведь не на что смотреть, я б такое не надела, у меня другое дело! От борща пятно большое, вот сметана вот жаркое, вот мороженое ела, это-в луже посидела, это клей, а здесь чернила, согласитесь очень мило, я наряд свой обожаю, на другой не поменяю, я открою вам секрет лучше платья просто нет! (идет и марает всех грязью, прикасается)

Вам мальчишки и девчушки приготовила частушки, если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши, на не правильный совет говорите нет, нет, нет!

1**Грязь**: .Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это правильный совет –нет, нет, нет!

2**.Гигиена**: Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

3**Грязь**: Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли сахар мармелад. Это правильный совет- нет нет нет!

4.**Гигиена**:Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты овощи омлет, творог, простоквашу. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

5**.Грязь**- Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это правильный совет-нет нет нет!

6.**Гигиена**:

Запомните что не полезно, грызть зубами нам железо! Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

Игры-эстафеты «Встречаем гостей»

- «Подмети мусор» (веник шарик)

**Грязь:** Плохи совсем мои дела, и здесь друзей я не нашла!

**Ведущий:** Ребята, мы встретили в Царстве Здоровья много интересного и поучительного. Познакомились с хорошими и не очень хорошими персонажами. А теперь нам пора отправляться обратно.

Дети подходят в центральному входу, где закрывают глаза и звучит волшебная музыка, которая возвращает их обратно в детский сад.  
(Звучит волшебная музыка)

**Ведущий**: Ребята, давайте вспомним, что же нужно делать, чтобы быть здоровыми? Давайте вспомним самое важное, что же нужно делать? (…….)

А ещё нужно кушать больше фруктов и овощей.

Веселый танец (банана мама).

После танца ведущий раздает детям полезный для здоровья сок.