Развлечение

в средней группе

«Мы простуды

не боимся»

Воспитатель: Резвякова З.А.

**Цель:**

Формировать потребность к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста **Задачи:**  Упражнять детей в умении заботиться о своём здоровье;

Развивать силу, ловкость, скорость, координацию движений, внимание. Воспитывать чувство коллективизма Расширять знания о здоровом образе жизни и способствовать самостоятельной ориентации ребенка на ведение здорового образа жизни. Формирование активной жизненной позиции.

**Ход.**

Дети входят в зал и становятся возле стульчиков.  
**Вед:** Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья». Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?  
Отвечают: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться. **Вед:** Правильно, ребята.  
                    Вместе с солнышком проснись,   
                    На зарядку становись,  
                   Будем бегать и шагать,  
                    И здоровье укреплять.  
Звучит музыка.  
Неожиданно появляется «Простуда»   
Простуда: Ой, я так спешила, бежала,  
                   А на зарядку опоздала.  
**Вед:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?  
**Дети:** Нет.  
**Простуда:** Как не знаете?  
                 Я противная простуда  
                  И пришла я к вам оттуда.  
( Показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)  
**Простуда:** Всех я кашлем заражу,  
                   Всех я чихом награжу **Вед:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.  
                   Будем мы всегда здоровы!  
                   Закаляться мы готовы,  
                   И зарядку выполнять,  
                  Бегать, прыгать и скакать.

**Зарядка головами**

**Вед:** Мы немножко пошагаем,

Мы немножко побежим

А теперь попрыгаем.  
         Мы немножечко устали.  
         Мы присядем, отдохнём, (приседает с детьми, отдыхает присев)  
         И опять шагать начнём.  
  
**Вед:** Ничего Простуда у тебя не получается.  Видишь, наши детки, как занимаются физкультурой. **И болеть они не хотят.**  
**Простуда:**Я как подую на вас, как зачихаю сейчас,  
               Всех болезнью заражу  и микробами награжу.  
**Вед**:  Мы зарядку делали;  
                       Прыгали и бегали.  
                       Стали мы умелыми,  
                       Сильными и смелыми.  
Вставайте ребятки, мы покажем « Простуде» какие мы умелые, сильные и смелые.

Игра " С кочки на кочку".

Игра. " передал -садись"(смячом)  
**Простуда :**А хочу вас заразить,  
                   И микробами наградить.  
                   Будете в кроватках лежать,  
                   И лекарство принимать.

Высыпает из мешка разноцветные мячики "микробы"  
**Вед:** Ничего у тебя не получится. Мы сейчас их быстро соберем.

**Игра" Соберем микробы"** (одна команда собирает синие мячи, другая красные).

**Вед.** А знаете как ещё мы можем поддерживать наше здоровье?

**Дети**: Умываться!

**Вед:** Правильно! А еще что?

**Дети:** Чистить зубы по утрам!

**Вед:** Ребята, давайте познакомим Простуду с предметами личной гигиены.

**Загадки.**

Белое, душистое

Пенится в руках

И лицо вдруг чистое,

Нет грязи на щеках ( Мыло).

В кармане тихо он лежит

И каждому принадлежит,

Поможет всем от слез

сопливый вытрет нос(Носовой платок).

Утром в ванной нас встречает

зубастая волчица

Всех микробов убивает

Во рту чтоб было чисто( зубная щетка).

Я водичкой умывалась,

Вытиралась тщательно

Все до капли в нем осталось,

просто замечательно(полотенце)

Волосы она пригладит

И прическу подберет  
Красоту она наводит,

Ну и косы заплетет( расческа).

Со щеткой очень дружит,

В домике мягком живет,

Чистыми зубы содержит

И освежает рот(зубная паста).

**Вед**. Ребята, а что еще помогает сохранить наше здоровье?(есть здоровую пищу, фрукты , овощи) Молодцы. Нам надо есть полезные продукты, которые содержат витамины, которые необходимы нашему организму. А где же прячутся витамины? Выходят дети.

**Молоко**. Молоко всем помогает

Зубы, десна укрепляет

Ешьте кашу, молоко

Будет на душе легко.

**Кефир.** Полезные микробы в кефире живут,

болеть не дают, всем здоровье берегут.

**Йогурт**. Йогурт- лакомство из молока и фруктов.

Полезно, аппетитно, сладко ,вкусно.

**Морковь.** Если будешь есть морковку

Будешь бегать стометровку.

**Лимон.** Положи лимончик в чай

Выпей витаминный чай.

**Лук.** Очень горький, но полезный

Защищает от болезней!

И микробам он не друг-

Потому что это-лук.

**Творог.** Творог- наш дружок. Зубки укрепляет.

**Игра"Собери полезные продукты"**

**Вед**: Посмотри Простуда какие мы ловкие и быстрые, потому что стараемся есть полезные продукты.

**Игра" Чья команда быстрей"**

Простуда. Ну и что я тоже так умею, Я тоже ловкая и быстрая.

Вед. Ну покажи какая ты ловкая .(Простуда играет с детьми , нарушая правила)

**Простуда.** Ой это вы виноваты что у меня ничего не получается. Ухожу я от вас.

Простуда уходит.

**Вед.** Вы ребята молодцы! Вы простуду победили, прогнали.

Помните :Мы с вами должны сами беречь свое здоровье.