**Сценарий развлечения «Если хочешь быть здоров»**

для детей подготовительной группы

Подготовила: учитель-логопед Кашкаха С.А.

**Цель:**

-сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;

**Задачи:**

- познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы;

-выделить компоненты здоровья человека;

-изучить правила гигиены тела; убедить в необходимости закаливая организма; обучить умению правильно распределять время работы и отдыха (режим дня); выявить причины возникновения заболеваний у детей;

-рассказать о профилактических мерах по предупреждению простудных заболеваний; научить определять признаки простудных заболеваний и принимать необходимые меры для лечения болезни.

-пропагандировать здоровый образ жизни;

развивать умение общаться друг с другом в процессе игры; развивать у детей потребность в здоровом образе жизни; развивать творческие способности;

-закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;

Материалы: шапочка врача, цветок «Здоровье» с 5 лепестками, следы-ручки для подвижной игры,

перец черный, фейри, тарелка с водой для эксперимента, музыкальное сопровождение.

**Ход развлечения:**

*С.А (в шапочке врача)*

-Здравствуйте! Обычно люди говорят при встрече это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми!

- Ребята, отгадайте загадку «Что на свете всего дороже»? (здоровье)

 - Правильно, ваше здоровье дороже всего на свете. Сегодня мы убедимся, насколько важно беречь свое здоровье.

Я предлагаю девиз для нашего развлечения: **Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать**

**-Ребята, посмотрите, расцвел цветок Здоровье. В конце развлечения вы сможете сказать\_ из чего складывается здоровье.**

- Скажите пожалуйста, а **почему** вы хотите быть здоровыми? (Дети отвечают.)

- Я хочу быть здоровой, чтобы не расстраивать маму, потому что, когда я болею, она очень переживает.

- Когда болеешь, то надо пить горькие лекарства и нельзя есть мороженое.

- А мне нравится ходить в детский сад: учиться, играть и видеть каждый день своих друзей.

- Я не хочу болеть, я хочу долго жить.

- Молодцы, **а что же нужно сделать,** чтоб быть здоровыми?

Надо заниматься физкультурой.

Надо делать зарядку по утрам.

Надо вовремя ложиться спать

Надо есть фрукты, они укрепляют здоровье

(дети рассказывают стихи)

**1 реб:** Мы здоровьем дорожим:

Соблюдаем свой режим.

Утром делаем зарядку,

Вовремя всегда едим,

Днем играем, ночью спим.

**2 реб:** Мы здоровьем дорожим,

Соблюдаем свой режим:

На зарядку утром встанем,

В детский сад не опоздаем.

Вовремя мы кушать будем,

Погулять не позабудем.

В девять ровно ляжем спать,

Чтоб режим не нарушать!

**3 реб:** Мы здоровьем дорожим,

Соблюдаем свой режим:

Утром рано встаем,

На зарядку идем.

Маме дома помогаем,

Свой режим мы соблюдаем.

В девять вечера, устав,

Спокойной ночи пожелав,

Отправляемся мы спать – до утра нам отдыха

- Молодцы! Итак, мы знаем, что наш день начинается с подъёма и зарядки. Мы делаем зарядку для того, чтобы быстрей прошёл сон, чтоб чувствовать себя сильным и здоровым.

**Физминутка «Солнышко лучистое»**

2. Здоровье –это питание .

Чтобы быть здоровым, сильным

Долго жить и не болеть

Нужно правильно питаться

Все продукты в меру есть.

**Дидактическая игра «Полезно — вредно» (дети собирают в корзины продукты полезные, а вредные оставляют)**

Дети работают в командах и делят продукты питания: полезные для здоровья и вредные для здоровья. Объясняют свой выбор. (Продукты: овощи, фрукты, конфеты, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, яйца, сосиски, колбаса, сыр, каша гречневая, черный хлеб и т. п.).

**Вед. О.В:** Молодцы ребята, правильные продукты собрали. Перед каждым приемом пищи и в саду и дома мы моем руки. Зачем? И так чистые.. (чтоб микробы убрать)

-Давайте с вами проведем эксперимент и убедимся, что микробы боятся мыла.

(в тарелку налить воды и насыпать черный перец- это микробы. Палец смочить в Фейри и прикоснуться к поверхности. Микробы разбегутся на глазах.)

2. Игра «Ножки-ручки»

Дети садятся на ковер.

**С.А:** Словесная игра «Что такое хорошо, и что такое плохо»

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите быстро - «нет»!

— На столе лежит еда. Руки надо вымыть?

— Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?

— Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей?

— Вилкой в общий залез винегрет. Так поступать полагается?

— Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему?

- Постоянно нужно есть,

Для зубов для ваших,

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу?

- Не грызите лист капусты,

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

- Говорила маме Люба:

Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?

Молодчина Люба?

- Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Запомни, что «нет», запомни, что «да». И делать, как надо, старайся всегда.

О.В: Ребята, теперь совершенно точно вы можете сказать, из чего складывается здоровье?

Отрывает лепестки и читает (1- моем овощи и фрукты; 2 - моем руки; 3 - закаляемся, занимаемся физкультурой, делаем зарядку; 4 - одеваемся по погоде. 5. правильное питание.