

## Сценарий развлечения «Мы за здоровый образ жизни!»

**Ведущий:** Здравствуйте ребята! Я приглашаю вас на праздник ЗДОРОВЬЯ!!!

Сегодня мы пришли на праздник, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Чтобы крикнуть на всю Вселенную: «Мы за здоровый образ жизни!»

Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать??? (в самого человека)». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни, Все! Знаете ли вы что нужно делать, чтобы быть здоровыми? Сейчас мы это проверим в заданиях.

Но для начала, мы послушаем стихи.

**Дети читают стихи:**

**1.** Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**2.** Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться -

На зарядку становиться!

**3.** Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4.** У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня, лень,

С ней борись ты каждый день.

**Ведущий:** «Если день начать с зарядки – значит, будет все в порядке!» - так гласит народная поговорка. А еще говорят: «Движение – жизнь!»

**«Игра – разминка»:** «Найди ухо, найди нос» (выполняют все).

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

Входит Обжоркин.

**Обжоркин:** - Здравствуйте! Это кто пожаловал в нашу Страну Объедания?. Что –то по вам и не скажешь что вы переедаете, наверное больны?

**Ведущий:** - Здравствуйте! Разве это страна Объедания? Мы спешили в страну Здоровья! А наши ребята вовсе не больны. Они правильно питаются. Знают, какие продукты полезны, а какие вредны! А вот по вам, товарищ Обжоркин, этого не скажешь!

**Обжоркин:** - Самый полезный продукт- это конфеты и шоколад! (Достаёт конфеты, шоколад, с удовольствием пробует.)

Дети не соглашаются.

**Обжоркин:** - И ещё очень полезна кока-кола. (демонстрирует бутылку с кока-колой.)

**Ведущий:** Обжоркин, Это вредные продукты.

**Обжоркин:** полезные.(спорят)

**Ведущий:** хорошо обжоркин, давай разбираться.

**Полезные советы.**

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите быстро нет!

**1.**Постоянно нужно есть,

Для зубов для ваших,

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу? (хлопают)

**Обжоркин:**

**2.**Не грызите лист капусты,

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли. сахар. мармелад.

Это правильный совет. НЕТ!

**Ведущий:**

**3.**Говорила маме Люба:

Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?

Молодчина Люба? НЕТ !(хлопают)

**Обжоркин:**

4.Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? НЕТ!

**Ведущий:**

5.Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши. ДА! (хлопают)

Молодцы же вы ребята, будет все у вас в порядке, верно отвечали!!!

**Обжоркин:**

Ой! Заболел живот мой!

Скорее помогите,

Доктора сюда позовите!

**Ведущий:** (Звонит по телефону) Доктор, доктор, приходите, вы Обжорке помогите!!!

**Доктор:** Здравствуйте, мои друзья! Что случилось?

(ответы детей)

Я конечно помогу! Это всё от неправильного питания, мой друг. (осматривает Обжоркина, слушает, дает ему витамины)

Ребята, давайте вместе покажем Обжоркину, что можно кушать, а что нельзя?!

**Игра: «Разбери корзину»** Разобрать корзину с продуктами. Полезные в одну сторону, вредные в другую сторону.

Ведущий: В полезных продуктах содержится много витаминов, которые укрепляют наше здоровье. А эти (показывает другую корзину) только вредят нашему организму.

Воспитатель: Нужно есть больше овощей и фруктов, в них много витаминов. Витамины укрепляют организм.

**Послушайте меня и дополняйте.**

Витамин А- содержится в морковке, сладком перце, яйце, петрушке, он **важен для зрения.**

Витамин В- в мясе, молоке, твороге, сыре, орехах, хлебе, курице, горохе, что **важно для сердца .**

Витамин С – живет в цитрусовых(апельсины, мандарины), в капусте, луке, редиске, смородине, помогает от простуды, **омолаживает наш организм .**

Витамин Д –находится в рыбе, рыбном жире, еще мы получаем этот витамин, когда загораем,он **помогает нашим косточкам.**

**Доктор:** Итак, ребята, о пользе продуктов вы знаете, что же еще нужно делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** (правильно питаться, гулять, играть, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой, закаляться)

**Доктор:** слышишь Обжоркин?

**Обжоркин:** Спасибо, ребятки! Как много полезного я сегодня узнал от вас! А можно я с вами побуду?

**Дети:** оставайся конечно!

**Ведущий:** Оставайся! Я приглашаю вас ребята на веселую зарядку, и ты вставай с нами! (Или флешмоб)

**Флешмоб:** «Зарядка»

**Доктор:** Молодцы ребята! А у меня для вас есть загадки!

**Загадки:**

В этом светлом магазине  
Ты увидишь на витрине  
Не одежду, не продукты,  
И не книги, и не фрукты.  
Здесь микстура и таблетки,  
Здесь горчичники, пипетки.  
Мази, капли и бальзамы  
Для тебя, для папы с мамой.  
Для здоровья человека  
Открывает дверь - ...(Аптека)

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - ...(Витамины)

Болею мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье...(*спорт*)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (*Мыло.*)

Мойдодыру я родня,  
Отверни-ка ты меня,  
И холодной водою  
Живо я тебя умою. (*Кран с водой.*)

Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать,  
Если будешь ты стремиться ...  
соблюдать. (*распорядок.*)

**Доктор:** Все ответы правильные, грамотные дети!

**Ведущий:** Ребята, а когда мы играем, мы ведем здоровый образ жизни?

**Дети:** да!( ответы)

**Ведущий:** Я предлагаю поиграть вам в игру «Меткий глаз»

**Игра: «Меткий глаз»**

**Ведущий:** А ну пропойте нам частушки, наши девочки подружки!!

Частушки  
Мальчики и девочки  
Слушайте советы  
Чтобы быть **здоровыми**  
И зимой и летом  
На прогулку выходи  
Свежим воздухом дыши  
Только помни при уходе  
Одевайся по погоде  
Всякий раз, когда едим,  
**О здоровье думаем:**  
Мне не нужен жирный крем  
Лучше я морковку съем  
Любишь с кошкой поиграть,  
Подойди ее погладь,  
Но прошу не позабыть,  
Руки сразу надо мыть  
Любим спортом заниматься:  
Бегать, прыгать, кувыркаться.  
А зима настанет-  
Все на лыжи встанем.  
Физкультурой занимайся,  
Чтоб **здоровье сохранять,**  
И от лени постарайся

**Ведущий:** А у меня для вас еще одно задание. Прошу внимания!

Предлагаю вам КРОССВОРД: «**Здоровому все здорово**» Слушайте внимательно.

1. Утром я по распорядку делаю всегда ( зарядку)

2. Дождик теплый и густой. Этот дождик не простой.

Он без туч без облаков целый день идти готов. (душ)

3. У него два колеса и седло на раме.

Две педали есть внизу, крутят их ногами. (велосипед)

4. Чтоб большим спортсменом стать, нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка и, конечно... (тренировка)

5. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет (спорт)

6. Помогают нам всегда - солнце, воздух и ... (вода)

7. Есть, ребята, у меня два серебряных коня,

Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (коньки)

8. Ежедневно встав с постели, поднимаю я (гантели)

**Ведущий:** Получилось слово **ЗДОРОВЬЕ!**

**Обжоркин:** Я все понял, теперь буду правильно питаться и спортом заниматься! Пойду своим друзьям расскажу! (уходит)

**Ведущий:** Давайте еще займемся спортом и сыграем в мою любимую игру – волейбол с воздушными шарами!

Шар быстрее вы хватайте,

И к соперникам бросайте!

**Игра: «Волейбол с шарами».**

**Доктор:** Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране «Здоровья», где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов.

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!!!

**Ведущий:** Но сюрпризы не закончились. Я предлагаю порадовать свой организм витаминами. И я хочу каждому дать яблочко, в котором тоже много витаминов.

**Доктор:** Так что же такое «Здоровый образ жизни»? (ответы детей).

Спасибо вам за работу, все вы молодцы!

**Ведущий:** Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека, берегите его. Помните вам жить и творить в 21 веке, от вас зависит будущее нашей планеты!!!