**Заболейка с гостях у ребят. Сценарий для средней группы детского сада**

**Цель**: приобщить детей к здоровому образу жизни
**Задачи:**
- закреплять у детей культурно - гигиенические навыки;
- закреплять знания о правильном и здоровом питании;
- развивать физические навыки;
- обучать детей громко и выразительно рассказы

**Ход развлечения**

*Звучит веселая песня, дети заходят в зал*
**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами праздник – День здоровья. А чтобы нам всем быть здоровыми я предлагаю подарить частичку здоровья каждому из нас

*Песенка «Здравствуйте, ладошки» М. Картушиной (в записи)*
*Дети садятся на стулья*

**Ведущий**: Ребята, скажите мне, а вы все здоровы? У вас ничего не болит?

*Дети отвечают*

**Ведущий**: А скажи мне, пожалуйста, а что нужно делать чтобы не болеть?

*Дети отвечают*

**Ведущий:** Вы дали мне правильные ответы. И сейчас я хочу загадать вам загадки о тех предметах, которые помогают нам сохранить наше здоровье

**Загадки:**
1. Ускользает, как живое,
но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится. *(Мыло)*

2. Вкуса нет, цвета нет,
без нее жизни нет! *(Вода)*.

3. Резинка Акулинка
пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
спинка розовая стала. *(Мочалка)*.

4. Хожу-брожу не по лесам,
а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
чем у волков и медведей *(Расческа)*.

5. Дождик теплый и густой,
этот дождик непростой.
Он без туч, без облаков
целый день идти готов. *(Душ)*.

6. Костяная спинка, на спинке – щетинка,
По забору прыгала, всю грязь выгнала. *(Зубная щетка)*.

**Ведущий:** Молодцы, ребята, я вижу, что вы следите за чистотой

*Вдруг звучит грустная музыка, в зал заходит и сильно кашляет Заболейка, на шее у него теплый шарф*

**Ведущий**: Вы кто?

**Заболейка**: А разве вы не знаете? Меня зовут Заболейка. *(кашляет, держится за горло)*

**Ведущий**: А что с вами?

**Заболейка**: *(кашляет)* А вы разве не видите, я болею.

**Ведущий**: Мне очень вас жаль, но вы, наверное, не делаете зарядку, не закаляетесь, вот и заболели

**Заболейка**: А что такое зарядка?

**Ведущий**: Дети давайте покажем наше гостю, что такое зарядка

*Песня – зарядка* *(любая)*

**Заболейка:** Ладно, буду делать по утрам зарядку

**Ведущий:**Чтобы не болеть, надо кушать витамины, а они живут во фруктах и овощах.

**Заболейка**: А я люблю кушать конфеты, шоколад, пить вкусный лимонад

**Ведущий:** Вот поэтому вы и болеете. Сейчас наши, ребята, помогут разобраться с овощами и фруктами

**Игра «Фрукты – овощи»**
Две команды детей разбирают фрукты и овощи из одной большой корзины на две маленькие

**Заболейка:** а что еще нужно кушать, кроме фруктов и овощей?

**Ведущий:** А мы сейчас узнаем, что надо кушать
Каша-вкусная еда. Это нам полезно? *(да)*
Творог, сыр, кефир всегда нам полезны, дети? *(да)*
Лук зеленый иногда нам полезен, дети? *(да)*
В луже грязная вода нам полезна, дети? *(нет)*
Фрукты – просто красота! Это нам полезно? *(да)*
Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? *(нет)*
Сок, компотик иногда нам полезны дети? *(да)*

**Ведущий:** Сейчас мы поиграем и узнаем. Запомнили мы правильную и полезную пищу

**Игра «Полезные продукты»**
Все дети встают в большой круг, под музыку передают мяч друг другу, как музыка останавливается, тот, у кого оказался мяч называет полезный продукт, фрукт или овощ.

**Заболейка:** Сколько всего полезного я узнал

**Ведущий:** Зарядку делать мы тебя научили, разбираться в полезных продуктах – тоже, а теперь предлагаем с нами поиграть, ведь спорт и движение очень полезны

**Игра «Прокати мяч»**
Две команды детей перекатывают мячи из корзины в обруч, напротив каждой команды

**Ведущий:** А я знаю еще одну очень интересную игру

**Игра «Поймай микроба»**
Все дети встают в круг и берутся за руки. Несколько детей – микробы. Звучит музыка, дети в кругу поднимают руки *(воротики)*, а дети микробы свободно бегают через центре кругу, забегая и выбегая из него. С окончанием музыки, дети в кругу резко опускают руки вниз, ловят микробов. Микроб, который оказался в центре круга превращается в витамин, встает в общий круг.

**Ведущий:** Скажи, Заболейка, а ты любишь гулять на свежем воздухе?

**Заболейка:** Нет, нет. Я очень боюсь ходить на улицу. А вдруг меня кто-нибудь заразит

**Ведущий**: Ребята, а как вы думаете гулять полезно?

*Дети отвечают*

**Ведущий:** На улице обязательно нужно гулять. Прогулки полезны для здоровья. Послушай нашу песню о том, что мы любим делать на прогулке

*Песня «Все узнать нам надо» Т.Бокач*

**Ведущий:** Ну, что Заболейка, теперь ты понял, что нужно делать. Чтобы не болеть?

**Заболейка**: Понял.

**Ведущий**: И сейчас мы хотим дать тебе несколько полезных советов

**Дети:**
1. Как же вырасти большим?
Это очень просто!
Кушай кашу по утрам
Для большого роста.

2. Творог кушай, молочко,
Мясо ешь и рыбку.
Зубки будут крепкие
Красивою улыбка.

3. Ешь салат из овощей.
Это очень вкусно
И полезно для детей:
Есть салат капустный.

4. Кушай фрукты на десерт.
Яблочки и сливы.
Вырастешь тогда большим,
Сильным и красивым!

5. Нет полезнее продуктов –
вкусных овощей и фруктов.
И Серёже, и Ирине –
всем полезны витамины!

6. Ничего на свете лучше нету –
заменить на яблоко конфету.
Чипсы поменять на апельсин,
Чупсы поменять на мандарин.

7. Если хочешь быть здоров,
Позабудь про докторов,
Кушай овощи и фрукты.
Это лучшие продукты!

**Заболейка**: Спасибо ребята, теперь я буду правильно питаться! Делать зарядку и дружить со спортом. Можно мне на прощание подарить вам витамины. Которые прописал мне доктор *(открывает сумочку – аптечку)*, а там лежат яблоки

*Заболейка прощается и убегает*

**Ведущий**: На этом наш праздник подошел к концу