Развлечение в младшей группе «Светлячок»

«Мы здоровыми растем!»

Цели:

1. Учить детей самостоятельно следить за своим **здоровьем**, формировать интерес к **здоровому образу жизни**.

2. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие. **Развивать физические качества**: ловкость, быстроту и др.

3. Создать хорошее настроение у детей, доставить им удовольствие.

4. **Развивать** чувство товарищества в совместной игровой деятельности со сверстниками.

Ход:

Ведущая:

Все привыкли мы к порядку

Утром делаем зарядку,

Чтобы сильными **расти**,

Если нужно – вас спасти.

Айболит:

Здравствуйте, дети!

Я – тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Я надеюсь, вы **здоровы**?

Дети: Да!

Ведущая: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о **здоровье**. При встрече обычно говорят это доброе, волшебное слово, желая друг другу **здоровье**.

Айболит:

- Кто хочет из вас быть **здоровым**?

- А почему вы хотите быть **здоровыми**? Но для того, чтобы быть **здоровым** необходимо каждый день укреплять свое **здоровье**.

А начнем мы укреплять **здоровье с рук**. Поиграем с пальчиками.

Пальчиковая игра *«Моя семья»*.

Пальчики дружные гладить одной рукой кисть другой руки

Все такие нужные!

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А это пальчик – я,

А это вся моя семья!

Ведущая: Продолжим укреплять свое **здоровье**.

Прошу все встать и команды выполнять:

Все дышите, не дышите

Все в порядке! Отдохните.

Вместе руки поднимите.

Превосходно! Опустите.

Наклонитесь. Разогнитесь.

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен, из ребят никто не болен!

Ведущая:

Давайте скажем волшебные слова:

Я **здоровье берегу**,

Сам себе я помогу.

Айболит: Зубы чистите всегда?

Дети: Да!

Айболит: А мочалка и вода с вами тоже дружат?

Дети: Да!

Айболит: Знать хочу еще ответ: а неряхи есть здесь?

Дети: Нет!

Айболит: Ой, какие молодцы!

Воспитатель: Видишь, Айболит, какие у нас хорошие детки. А вы знаете, для того чтобы быть **здоровым** нужно кушать витамины, а они живут в овощах и фруктах. У меня с собой целая корзина фруктов и овощей, но я так торопилась, что перемешала все фрукты и овощи. Ребята! Помогите их разобрать.

Игра *«Разбери фрукты и овощи»*.

Ведущая: Вот, какие молодцы!

Айболит: Вот как **здорово**! Нравится вам со мной играть? Тогда давайте еще веселиться?

Ведущая: Ребята, а как вы думаете гулять по лесу полезно? Конечно полезно! А расскажите мне, можно ли шлепать по лужам? Конечно же нельзя! А то промочите ноги и будете чихать. Как вы будете чихать? *(дети вместе с ведущим чихают)*

Айболит: Нет, мне это не нравится! Хватит болеть! Я вас сейчас научу правильно перешагивать лужи и приглашаю вас на прогулку в лес! (по кругу раскладываются маленькие обручи, имитирующие лужи, и между ними ставятся кегли – деревья)

Айболит: Ребята! Смотрите внимательно и делайте так же как я! Лужи мы перешагиваем, а деревья обходим!

Упражнение *«Прогулка в лес»*.

Айболит: Какие вы молодцы! Вы сегодня меня порадовали. Все **здоровы**, веселы, хорошо прогулялись.

Ведущая: Сейчас мы с Айболитом узнаем у вас, когда вы не моете руки, то появятся, что? Правильно, микробы!

Айболит: Ребята, а что такое микробы? Микроб – это ужасное вредное животное, а главное щекотное. Он рад, что от него много хлопот, и насморк, и чихание, и болит живот. Он в животик залезет и спокойно там живет. А вот, чтобы уничтожить микробы, что нужно? Правильно, хорошо мыть руки с мылом, умываться. А когда нужно мыть руки? Правильно, каждый раз перед едой, после туалета, после прогулки, по мере загрязнения.

Ведущая:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы,

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Ведущая: Видишь, доктор, наши ребята и с микробами справились.

Айболит: Молодцы!

Ребята, в ваших силах не только сохранить свое **здоровье**, но и укрепить его. Нужно соблюдать режим дня, заниматься **спортом**, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и не менее важным, быть всегда в хорошем настроении.

Ведущая: А сейчас маленько поиграем.

Подвижная игра *«Зайка серенький сидит»*.

Айболит: Доброго вам всем **здоровья**!