Досуг «Мы простуды не боимся»

Ход мероприятия:

- Ведущая: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проведем *«Веселые эстафеты»*. Вы покажете свою ловкость, меткость, быстроту, силу и выносливость. Все эти качества нам очень важны, но помните, что сражаться и побеждать нужно дружно, честно и справедливо! Вы готовы? Тогда, начнем с разминки.

*(разминка проводиться со всеми детьми под музыку, флэш-моб)*.

Появляется тетушка **простуда**.

- **Простуда**: И чего кричите? Здоровья хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится. Я здесь главная.

- Ведущая: Ты главная? Да ты посмотри на себя.

- **Простуда**: А, что такое? *(осматривает себя)* Всё прекрасно Меня все любят. Из – за меня все сидят дома, в детский сад не ходят, болеют, кашляют, чихают. А моих верных друзей- микробов, любят все грязнули на свете.

- Ведущий: Почему ты так чихаешь? Ребята, а вы уже догадались кто это?

Ответы детей.

- Ведущий: Да, это **простуда**.

- **Простуда**: Смотрите – ка, какие умные нашлись, узнали меня. Да, я тётушка **простуда**, я всегда болею, у меня не проходящий насморк. Апчихи.

- Ведущая: Погоди, погоди. Подальше от наших детей, ведь ты их сейчас заразих своей **простудой**.

- **Простуда**: Конечно. Я так люблю, когда все болеют, стонут, кашляют. Красота. ВЫ от меня ничем не избавитесь. И вообще, как чихну на вас – сразу все заболеете.

- Ведущая: Зря ты так думаешь, тётушка **простуда**. Наши ребята прекрасно справятся с тобой. НЕ будем мы болеть. Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

- Дети: Есть витамины, лук….

- **Простуда**: Ха – ха – ха. Давайте, справляйтесь….

Ведущая: Сейчас, мы вам это докажем. Команды на старт. *(Две команды)*.

Повторяем с детьми правила эстафет:

- Играем честно и сообща;

- Играем не ради корысти, а ради удовольствия;

- Если выиграл - радуйся, если проиграл - не расстраивайся.

1. Эстафета *«воздушный шарик»* -ползти на коленях, дуть на шарик.

2. Эстафета *«хоккей с воздушным шариком»*.

Игра для зрителей *«во круг домика»*.

(в кругу, водящий ходит за кругом со словами:

- Во круг домика хожу,

И в окошечко гляжу

К одному подойду и

тихонько постучу.

тук – тук. Ответ: кто там?

Это я, называет своё имя, побежали на перегонки. Бегут в разные стороны).

3. Эстафета *«попрыгушки»*.

Прыжки на одной ноге вперёд. Назад на другой ноге. Руки на поясе.

4. Эстафета *«пронеси шарик на ракетке»*.

5. Эстафета *«прыжки с воздушным шариком»*, зажимаем шар между ног и продвигаемся прыжками вперёд, обратно бегом.

Игра, для зрителей конкурс *«загадок»*. Проводит **простуда**, за правильный ответ дарит подарок мыло, щётку, мочалку.

Пузыри пускало

Пеной кверху лезло

И его не стало

Всё оно исчезло. *(мыло)*.

Резинка-Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла

Спинка розовая стала. *(мочалка)*.

Вытирая я стараюсь,

после бани паренька,

Всё намокло, всё измялось

нет сухого уголка. *(полотенце)*.

Худая девчонка-

Жёсткая чёлка,

днём прохлаждается.

А по утрам да вечерам:

Голову покроет.

Да стены помоет *(зубная щётка)*.

Поведение итогов. Вручение грамот.

- Ведущая: Вот, видишь, тетушка **простуда**, какие мы здоровые и сильные никакие болезни нам не страшны.

- **Простуда**: Караул, Погибаю. Давайте – ка я уйду отсюда, а вам оставлю вот этих микробиков, убегает. *(Чихает и бросает связку воздушных шариков)*.

- Ведущая: Ой, надо нам скорее от этих микробов избавиться. Я сейчас буду называть советы, а вы должны ответить: это полезно или вредно, если полезно хлопайте в ладоши, вредно топайте.

Дидактическая игра: *«Что полезно, а что вредно»*.

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки и босиком под дождём.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.