**Конспект развлечения ко Дню здоровья для**

**подготовительной группы**

**Ход развлечения**

Под музыку дети входят в зал, строятся.

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать?

**Ведущая:** Как здоровым стать? Что такое здоровье?

**Ведущая:** Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда  
ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться,  
есть фрукты и овощи.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!  
Приучай себя к порядку,  
Делай по утрам зарядку.  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
У нас все по порядку!  
Ну-ка, стройся на зарядку!

**Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику.**

**Ведущая:**

Спорт, ребята, очень нужен  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра, физкульт-ура! (все)

**Неожиданно появляется Простуда.**

**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала. А на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

(Ответы детей)

**Простуда:** Как не знаете? Я противная простуда и пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

**Простуда:** Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу.

**Ведущий:** А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда!

Будем мы всегда здоровы!  
Закаляться мы готовы  
И зарядку выполнять,  
Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:** Как подую я на вас, как закашляю сейчас, Всех болезнью заражу и микробами награжу.

**Ведущий:** Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

***Ответы детей.***

**Простуда:** Неужели у меня не получиться никого заразить?

**Ведущий:** Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

**Простуда:** Ну что же, я проверю ваши умения, а кто ничего не умеет того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

Команды строятся в две колонны. Назначаются капитаны команд и начинаются эстафеты.

**Эстафета «Градусник»**

**Дети делятся на 4 команды. Напротив каждой команды на стульчике сидит мягкая игрушка. Нужно «измерить» у нее температуру и посмотреть на градусник. В случае если температура повышена, то необходимо температуру снизить. (Дать лекарство, запить водой, уложить в постель). В случае если на градуснике температура в норме, то каждый следующий участник подбегает к игрушке, гладит ее по голове и показывает «класс».**

**Ведущий:** Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями!

**Простуда:** Ну, подумаешь, я бы тоже так смогла, а вот в мою игру поиграйте? Может быть, вы даже знаете какая еда полезная, а какая – вредная? Сейчас я проверю, если еда полезная – отвечайте «Да», если не полезная еда – отвечайте «Нет».

**Игра «Да и Нет»**

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!(Да)

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Ведущий**: Молодцы, ребята, вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать полезную пищу, особенно овощи и фрукты. А давайте поиграем!

**Игра «Овощи и фрукты»**

*Дети встают в круг, у каждого в руках муляж фрукта или овоща. У ведущего и простуды по одному муляжу (фрукт и овощ). Дети бегают врассыпную, на остановку музыки надо найти себе соответствующий «домик» и подбежать к нему. Ведущий и простуда в процессе игры незаметно меняются друг с другом муляжами.*

**Ведущий:** А сейчас ребята покажут тебе, простуда, как они помогают мамам выбирать в магазине полезные продукты!

**Эстафета «Полезные продукты»**

*Дети держат парашют за петельки. По команде ведущего все поднимают парашют вверх, а назначенный ребенок выбирает из корзины, лежащей под парашютом на полу полезный продукт. Игра продолжается до тех пор, пока в корзине не останется полезных продуктов.*

**Простуда**: (чихает, кашляет) Ой, подумаешь, вы едите только полезные продукты… я вот вам сколько вирусов принесла. Что теперь вы станете делать? (Расставляют кегли с наклеенными на него «вирусами»)

**Ведущий:** У нас есть волшебная пилюля. Сейчас мы вирусы твои одолеем.

**Игра «Победи вирусы»**

*Играют 2 команды по 4 человека. У каждой команды по мячу «Пилюля» Нужно сбить как можно больше кеглей.*

**Ведущая:** Ну что Простуда, справились наши детки?

**Простуда:** Ну ладно, справились!

**Ведущая:** Наши ребята не заболеют, потому что принимают витамины.

**Игра «Корзина витаминов»**

*Ведущий высыпает из корзины маленькие мячики 4 разных цветов «витаминки». По сигналу, каждой команде нужно забросить свою «витаминку» в свою корзину.*

**Ведущая:** Молодцы, ребята, вы такие быстрые и ловкие, как настоящие спортсмены! А я хочу узнать, знаете ли вы разные виды спорта? Давайте поиграем: я называю вид спорта, а вы его изображаете!

**Игра «Покажи вид спорта»**

*Дети строятся в круг, и под веселую музыку показывают при помощи движений виды спорта. Бокс, плавание, баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, лыжные гонки, автогонки, хоккей.*

**Ведущий**: Молодцы, ребята, вы правильно показали все виды спорта. А знаете ли вы, что хорошее и веселое настроение тоже укрепляет здоровье? Поэтому мы сейчас все вместе будем веселиться, танцевать и укреплять здоровье хорошим настроением!

**Общий танец «Будь здоров»**

**Простуда:** Да, теперь я поняла, что вас не так легко заразить, мне пора, пойду попробую заняться спортом, счастливо оставаться!

**Ведущая:** Вот и закончился наш веселый праздник. Вам понравилось?

Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!