**Физкультурный досуг**

**«В гости к доктору Айболиту»**

**Задачи:**

1. Формировать представление детей о здоровом образе жизни.
2. Формировать у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания - пища должна быть не только вкусной, но и полезной;
3. Закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания;
4. Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;
5. Закреплять знания детей о пользе занятий утренней зарядки.
6. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье и вести здоровый образ жизни;
7. Развивать сценические способности.

**Оборудование**: атрибуты костюма доктора Айболита; шапочки овощей и фруктов;

костюмы к сказке; картошка; ложки; мячи

**Ход развлечения**

**Ведущий:** Приглашаем всех сейчас

Праздник здоровья

Начинается у нас.

Солнце, солнце грей,

Будет праздник веселей.

(Слышится стук в дверь)

**Ведущий:**Что за гость спешит на праздник,

Как зовут его, узнай.

А для этого загадку

Поскорее угадай.

**Ведущий:** Очень добрый доктор этот.

Звери шлют ему приветы.

В даль любую он идёт,

Если кто-то позовёт.

Он без дела не сидит -

Наш любимый….

**Дети:** Айболит

(Звучит музыка. Входит доктор Айболит.)

**Айболит:** Здравствуйте, дети. Куда я попал?

**Дети:** В детский сад

**Айболит:** «Сад» - понятно, это место

Где деревья все растут.

Почему же сад вдруг «детский»?

Почему ребята тут?

**Ведущий:** Чтобы было интересней

На вопрос ответим песней.

Айболиту мы споем

Как мы в садике живем.

**Песня «Детский сад»**

**Айболит:**Я приехал к Саше, я приехал к Коле. Кто у вас болен?

**Ведущий:** Здравствуйте, добрый доктор Айболит. У нас все в порядке, все здоровы.

**Айболит:** Я должен это проверить сам.

(Доктор начинает обход, действует по тексту.)

**Айболит:**

Сейчас я погляжу из-под очков на кончик ваших язычков.

У кого живот болит? У кого аппендицит?

Каждый раз перед едой фрукты моете водой?

Все дышите! Не дышите! Все в порядке, отдохните!

Руки дружно поднимите. Превосходно! Опустите.

Да, доволен я осмотром. Здоровы, действительно, здоровы! Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться со мной в путешествие по городу Здоровья. А вы знаете, что такое здоровье? (Ответы детей).

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(ответы детей)

**Айболит:** Правильно, нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем…

Дети: Да

**Айболит:**Но чтобы попасть в этот город, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

(дети закрывают глаза и говорят слова).

Вот мы с вами и очутились в городе Здоровья. В этом городе очень много улиц, и сначала мы отправляемся на автобусе на улицу Витаминная.

(звучит музыка, дети имитируют движения на автобусе)

**Айболит:**Вот мы с вами попали на улицу Витаминная. А для чего нужны витамины вы знаете? (Чтобы укреплялся наш организм, чтобы было крепкое здоровье). Правильно, витамины укрепляют весь наш организм и организму легче бороться с болезнями.

**Ведущий:**Доктор Айболит, а наши ребята знаю, где находятся витамины.

**Айболит:** Очень интересно.

**Песня «Овощи и фрукты»**

**Ведущий:**Дети даже знают про них стихи, вот послушай.

Знают все, что лук полезен,

Витаминами богат,

Но немного горьковат.

В этом лук не виноват.

От природы он такой,

Очень скромный и простой.

Ешьте все зелёный лук,

Он здоровью верный друг!

А я - сочная капуста,

Витаминами горжусь.

В голубцы, борщи, салаты

Я, конечно, пригожусь.

А какие вкусные

Щи мои капустные!

Я – толстый красный помидор,

Люблю детишек с давних пор.

Я – витаминов сундучок,

А ну-ка, откуси бочок.

Я – морковка рыжий хвостик,

Приходите ко мне в гости.

**Ведущий**: Витамины, в гости приходите! В хороводе с нами попляшите!

**Хоровод «Огород»**

**Айболит:** В жизни вам необходимо

Очень много витаминов.

Всех сейчас не перечесть,

Надо их побольше есть.

Мясо, овощи и фрукты –

Натуральные продукты.

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда.

Вы не пейте газировку,

Ведь она вам вред несёт,

А попейте лучше квас,

Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты,

Рыбу и морепродукты.

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Ведущий: Ребята, давайте покажем доктору Айболиту, как мы умеем собирать картошку.

**Аттракцион «Собери картошку»**

**Айболит:** Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется Физкультурная. А поедим мы на машине (звучит музыка, дети

имитируют движения)

Ребята, а вы делаете зарядку? (да)

**Ведущий:** Конечно, зарядку мы делаем каждое утро. На зарядку, становись!

**Песня «Зарядка»**

**Айболит:** Правильно. Кто делает зарядку, тот становиться сильным, крепким. Это знают даже в сказке.

**Инсценирование сказки «Репка»**

(Звучит музыка, входит Дед)

**Ведущий:** Дед - хозяин и работник, он столяр, он и плотник.

Чтоб семью свою кормить, вздумал репку посадить.

**ДЕД:**Ух! Вот это репка!

Засела в землю крепко (с энтузиазмом)

Вырвать репку нужно, так возьмемся дружно!

**Ведущий:** Тянет, потянет дед репку, а вытянуть не может.

**Дед:** Где ты, бабка?

**Бабка**: Я сейчас. (подбегает). Ай, да репка удалась!

Ведущий: Бабка за дедку, дедка за репку, тянут – потянут, а вытянуть не могут

**Бабка:** Как тянуть, с какого боку? Выйди, внучка на подмогу.

**Ведущий:** Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут – потянут, а вытянуть не могут.

**Внучка:** Эй, ты, Жучка, выходи, нам ты тоже помоги.

**Ведущий:** Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут – потянут, а вытянуть не могут.

**Жучка:** Разбудить придется кошку, пусть потрудиться немножко.

Ведущий: Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут – потянут, а вытянуть не могут.

**Дед:** Надо Мышку нам позвать, чтобы репку доставать.

**Бабка:** Если б мы умнее были, за здоровьем бы следили.

**Внучка:**Были б крепче и сильней, с репкой б справились скорей!

**Жучка:** Мы любили отдыхать, очень долго утром спать.

**Кошка:** Мы не поливали грядки, мы не делали зарядки!

**Дед:** Чтобы репку нам сорвать, надо точно Мышку звать!

(выбегает под музыку Мышка, прыгает, делает зарядку)

**Мышка:** Чем топтать без толку грядку,

Становитесь на зарядку,

Чтоб за дело браться, нужно сил набраться.

Айболита позовём и по кругу все пойдём.

(звучит энергичная музыка, дети и все герои делают зарядку)

**Мышка:** Руки вверх, а лапки вниз, ну-ка, бабка, наклонись.

Ну-ка, внучка, успевай, да пониже приседай.

Жучка с кошкой, не зевайте, да за ними поспевайте.

Вам теперь понятно, что нужна зарядка?

**Внучка:** Ох, какая легкость в теле, прям сейчас бы полетела.

**Мышка:** Встали, выдохнуть, вдохнуть, а теперь пора тянуть!

**Ведущий:**Мышка за Кошку, Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут - потянут, вытянули репку.

**Ведущий:** Вот и сказочке конец, а кто слушал - молодец.

В сказке той большой секрет,

Кто даст правильный ответ?

Не проста ее отгадка, помогло им, что? (зарядка).

**Айболит:** Зарядка нужна для здоровья, для успеха,

Для улыбок и для смеха.

Это для души бальзам,

Спорт всегда поможет вам.

**Айболит:** Ребята, вы видели, как герои сказки занялись зарядкой, стали сильными и вытащили репку. Поэтому я даю совет вам:

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши,

Физкультурой занимайся

Бегай, прыгай, кувыркайся.

**Соревнования «Сороконожка»**

**Айболит:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это улица Чистоты.

Надо, надо умываться по утрам и вечера,

А грязнулям и неряхам стыд и срам.

(звучит музыка)

**Ведущий:** Ребята, давайте расскажем доктору Айболиту, какие правила гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?

Каждый день я руки мою под холодною водою,

И в ладонях поутру мыло сильно очень тру:

- Мойся, мыло, не ленись! Не выскальзывай, не злись!

Я сегодня утром рано умывался из-под крана.

Я и сам теперь умею, вымыть личико и шею.

Рано утром дети встали, зубки чистить побежали

У нас зубная щетка, она чистит зубы четко.

Чтобы зубки не болели, как снежинки, чтоб белели.

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей)

**Ведущий:** Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**Песня «Буль, буль»**

**Айболит:** Ребята, чтобы вы могли успешно бороться с микробами, вам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят …

(душ)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней.

Чем у волков и медведей

(Расчёска)

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка.

С мятной пастой дружит,

Зубам усердно служит.

(зубная щетка)

**Айболит:** Вы, запомните, ребята,

Всех важнее чистота.

От хворобы, от болезней

Защищает нас она.

И недаром говорят в народе –

Чистота – залог здоровья!

**Айболит:** А теперь мы отправляемся дальше, следующая станция «Музыкальная». И отправимся мы туда пешком. Ведь ходьба тоже укрепляет наше здоровье.

(звучит музыка)

**Доктор Айболит:**Я прибыл к нам с волшебного острова «Чунга – Чанга», где все очень любят петь и танцевать. Ребята, давайте, и мы с вами немного повеселимся. Ведь музыка только укрепляет здоровье.

**Танец «Чунга – Чанга»**

**Айболит**: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по замечательному городу.

До свидания, друзья!

Мне пора в путь – дорогу,

Другим ребятишкам спешу на подмогу.

Надеюсь, советы мои не забудете.

Выполняйте всегда их – здоровыми будете.

**Ведущий:** А нам пора обратно в детский сад. Выполняйте, ребята, все советы доктора Айболита и тогда вы будете всегда здоровыми и веселыми.

