**Спортивное мероприятие «Незнайка в гостях у ребят».**

**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 рассказывать стихи.

**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 белченок, на шее у него теплый шарф*  
**Ведущий**: Вы кто?  
**Незнайка**: А разве вы не знаете? Меня зовут Незнайка. *(кашляет, держится за горло)*  
**Ведущий**: А что с вами?  
**Незнайка**: *(кашляет)* А вы разве не видите, я болею.  
**Ведущий**: Мне очень вас жаль, но вы, наверное, не делаете зарядку, не закаляетесь, вот и заболели  
**Незнайка**: А что такое зарядка?  
**Ведущий**: Дети давайте покажем наше гостю, что такое зарядка  
*Песня – зарядка* *(любая)*  
**Незнайка:** Ладно, буду делать по утрам зарядку  
**Ведущий:**Чтобы не болеть, надо кушать витамины, а они живут во фруктах и овощах.  
**Незнайка**: 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  
**Незнайка:** 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.  
**Незнайка:** 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, Незнайка, а ты любишь гулять на свежем воздухе?  
**Незнайка:** 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?

**Незнайка**: 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. (Арина)

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

3. Ешь салат из овощей.  
Это очень вкусно  
И полезно для детей:  
Есть салат капустный. (Таисия)  
  
4. Кушай фрукты на десерт.  
Яблочки и сливы.  
Вырастешь тогда большим,  
Сильным и красивым! (Эсмира)

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

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

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

**Незнайка**: 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  
*Незнайка прощается и убегает*  
**Ведущий**: На этом наш праздник подошел к концу.



