**Развлечение с детьми в средней группе**

**«В стране здоровья»**

**Цель:** закрепить знания детей как заботиться о своем здоровье.  
**Задачи:**  
- формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; учить детей заботится о своем здоровье;  
- развивать познавательный интерес, память, мышление, речь,  
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни;  
- способствовать формированию положительных эмоций;  
- разнообразить формы работы с родителями;

**Ход:**

**Воспитатель:**  
- Ребята, посмотрите, сколько к нам гостей пришло, давайте с ними поздороваемся. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте». Это значит – здоровья желаю.   
Стук в дверь.  
- Ребята, а к нам еще гости. Входит Незнайка.  
**Незнайка:**  
- Здравствуйте ребята. А я проходил мимо и решил зайти в гости. А чем вы здесь занимаетесь.  
**Воспитатель:**  
- Здравствуй Незнайка. А мы с ребятами говорим о здоровье и как вести здоровый образ жизни.  
**Незнайка:**  
- А что такое здоровье. Это что- то вкусненькое, сладенькое….  
**Воспитатель:**  
- Нет, Незнайка. А ты проходи, присаживайся, а мы тебе все с ребятами расскажем и покажем.  
Здоровье – это когда ничего не болит, когда у нас хорошее настроение и нам хочется играть и веселиться.   
- Ребята, а давайте вспомним пословицы о здоровье. Я начинаю, а вы продолжайте, вместе хором отвечайте.  
В здоровом теле – здоровый дух.  
Ум да здоровье дороже всего.  
Болен лечись. А здоров берегись.  
Здоровье дороже денег.  
Здоров будешь, всего добудешь.  
Сон лучшее лекарство, здоровье лучшее богатство.  
- Ребята, а что нужно делать, чтобы сохранить здоровье, как заботиться о здоровье? Ответы детей (нужно правильно питаться, есть овощи и фрукты, сохранять организм в чистоте, делать зарядку и заниматься физкультурой)  
- Ребята, а мы с вами каждый день делаем зарядку. Давайте покажем Незнайке, научим делать гимнастику.  
**Физкультминутка:**  
Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы поправим  
1, 2 , 3 , 4 , 5.  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем,  
При любой погоде.  
Руку правую поднимем,  
А другую вниз опустим.  
Мы меняем их местами,  
Плавно двигаем руками.  
А теперь давайте вместе,  
Пошагаем мы на месте.

Чтобы быть здоровым нужно не только делать зарядку и заниматься физкультурой, но и правильно питаться, а какие полезные продукты нам необходимы для роста и развития, вы узнаете, отгадав загадки:  
1. Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда (салат)  
2. Будет строен и высок  
Тот, кто пьет фруктовый (сок)  
3. Знай, корове нелегко  
Делать детям (молоко)  
4. Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть (сметану)  
5. Знает твердо с детства Глеб  
На столе главней всех (хлеб)  
6. Ты конфеты не ищи –  
Ешь с капустой свежей (щи)  
7. За окном зима иль лето  
На второе нам – (котлета)  
8. Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное (мясо)  
9. Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной (крупы)  
10. Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – (продукты)  
  
Лук, чеснок и остальные овощи очень полезны для нашего организма, но какие овощи самые полезные. Зеленый горошек и красный помидор затевают длинный и веселый спор.

**Сценка «Спор овощей»**  
Чтоб здоровым сильным быть  
Нужно овощи любить.  
Все без исключенья,  
В этом нет сомненья.  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь.  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас важнее.  
  
**Игра «Это правда или нет»**  
А теперь поиграем в такую игру, если согласны говорите да, не согласны – нет.  
1. Чтоб с микробами не знаться,  
Надо дети закаляться (да).

2. Никогда чтоб не хворать,  
Надо целый день проспать (нет).

3. Если хочешь сильным быть,  
Со спортом надобно дружить (да).

4. Чтоб зимою не болеть,  
На улице надо петь (нет).

5. От гриппа и ангины нас спасают витамина (да).

**Игра «Полезные и вредные продукты»**  
- Ребята, давайте покажем Незнайке какие продукты полезны для нашего организма, а какие вредны. ( Дети по музыку сортируют «полезные» и «вредные» продукты).  
**Воспитатель**:  
- Ну, вот наше развлечение подходит к концу. Незнайка, ты теперь знаешь, что такое здоровье и как о нем заботиться, какие полезные продукты необходимо кушать.  
**Незнайка:**  
- Да, теперь я знаю, что такое здоровье. Спасибо большое ребята. А теперь мне нужно торопиться. До свидания.  
Под музыку Незнайка прощается и уходит.