**Развлечение «Быть здоровым – это ЗДОРОВО!»**

Ведущая. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами собрались на спортивный праздник, посвященный дню здоровья. Я вижу все вы здоровенькие, крепкие, веселые и самое время отправиться нам в страну «Здоровье».

(Под тревожную музыку появляется Простуда, говорит, подкашливая ехидным и писклявым голосом)

Простуда. Ну, что, детишечки, думаете вы все здесь здоровенькие и крепкие?

Ведущая. Ребята, кто это? Что за гостья к нам пожаловала?

(Ответы детей)

Простуда. Да, я Простуда! Хотите отправиться в страну «Здоровье», только откуда у вас силенки возьмутся? Ха-ха-ха, я кое-что видела сегодня утром. Вот, например, этот мальчик не делал зарядку! А вот этот не съел утром завтрак. А этого вообще мама на машине привезла, как маленькую ляльку, ха-ха-ха. Зачем вам эта страна «Здоровье»? Пойдем-те лучше со мной, в мою страну, (гордо) в страну «Простуда и болезнь», там можно целыми днями валяться в постели, ничего не делать, много спать, смотреть телек, пить таблетки. И, главное, мама не будет ни за что ругать! Пошли со мной, вам все равно ведь не хочется спортом заниматься!

Ведущая. (Строго) Подожди, Простуда! Куда же ты наших детей заманиваешь? Не такие они, и мы сейчас тебе это сможем доказать. Пойдём вместе с нами и убедишься, что здоровым быть лучше, чем больным. В путь дорогу собираемся. За здоровьем отправляемся.

Музыка (идут по кругу, на носочках, на пятках… .

Ведущая. - Вот мы с вами пришли в страну здоровья. А что значит быть здоровым?

-Что надо делать для того, чтоб не болеть? (Подводим итог). Правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, употреблять в пищу витамины, гулять на свежем воздухе, бегать, прыгать, играть, больше двигаться, быть всегда в движении.

- Ребята, а вы считаете себя здоровыми?

Дети: Вот сейчас мы это и посмотрим на нашем празднике «Будь здоров». Мы разделимся на 2 команды (Здоровики - Крепыши) и устроим соревнование. А ты Простуда посмотри на наших ребятишек, и тоже захочещь быть здоровым.

Ведущая: Конкурс N1 (эстафета)

Наша первая эстафета называется «Личная гигиена» (детям предлагается по очереди выбирать из многих предметов только те, которые требуются для утреннего туалета: полотенце, зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, мочалка)

Ведущая. Вот видишь, Простуда, как хорошо наши дети знают о предметах личной гигиены, и как их использовать. Даже тебе все показали и рассказали.

Простуда. Я и правда не знала, что зубки надо чистить 2 раза в день: утром и вечером. Спасибо, вам ребятки.

Ведущая: А сейчас наши дети покажут тебе какие они сильные, смелые и ловкие.

Конкурс №2 «Сороконожки» по 5-6 чел 2 раза. Дети держат друг друга за пояс и всей цепочной огибают ориентир.

Конкурс №3 «Туннель»

Каждый игрок по очереди проползает в туннель, затем оббегает куб и возвращается на место.

(дети садятся на стульчики)

Ведущий. Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

Конкурс №4 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!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Конкурс №5 «Попади в цель»

Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) .

Простуда. Да здорово у ребят получается.

Конкурс №6 Перетягивание каната «Самые сильные».

«А теперь беремся за канат

Кто сильнее из ребят?

Тот, кто перетянет, самым сильным станет! »

Ведущий: Мы со спортом крепко дружим

Спорт ребятам очень нужен

Спорт – (дети) помощник,

Спорт – здоровье

Спорт – игра,

Физкульт – ура!

- Ну, что Простуда мы тебе доказали, что здоровым быть здорово!

Простуда: Спасибо вам ребята, я теперь буду здоровой, кушать витамины буду, делать зарядку, и прогоню эту простуду. А для вас я тоже приготовила подарок, корзину с фруктами, порадуйте свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах.

Ведущий: Спасибо тебе. Мы тебя приглашаем на «Танец маленьких утят»

(все танцуют)

Ведущая. Ребята, интересное у нас с вами путешествие получилось. Пообещайте мне, что не забудете правила, как оставаться здоровыми, и будете каждый день выполнять их.

До свидания!