**«Иммунитет – крепость здоровья»**

*Ведущая:* Дорогие ребята, в наш садик приехал доктор Пилюлькин, он осматривает детей, и выясняет, что вы знаете о здоровье и о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

*Доктор Пилюлькин:* Здравствуйте, ребята. А знаете ли вы, что означает слово «здравствуйте»? (ответы детей). Правильно, это означает, что мы пожелали друг другу здоровья. Очень хорошо. А теперь я займусь осмотром пациентов.

*Доктор Пилюлькин:* Попрошу ребят всех встать

И команды выполнять:

Все дети и зрители выполняют движения в соответствии с текстом (дыхательная гимнастика), а доктор Пилюлькин ходит, осматривает детей (трогает бицепсы, слушает дыхание).

Все дышите, не дышите.

Все в порядке – отдохните.

Вместе руки поднимите.

Превосходно! Отпустите!

Наклонитесь, разогнитесь

Встаньте прямо, улыбнитесь.

*Доктор Пилюлькин*:

Да, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров,

Не зовите докторов.

*Доктор Пилюлькин:*А кто скажет, что значит «быть здоровым?» (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

*Доктор Пилюлькин:* Здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. А знаете ли вы, что у здоровья есть секрет? (ответы детей). Зовут его иммунитет! Иммунитет - это защита нашего организма от всего чужеродного: бактерий, паразитов, вирусов, грибов. Каждый из нас должен заботиться о своем иммунитете и укреплять его, от этого будет зависеть ваше здоровье. А чтобы иммунитет был крепким, а организм здоровым существуют некоторые секреты.

*Доктор Пилюлькин:* Для того чтобы узнать секрет здоровья, нам с вами предстоит пройти непростой путь и выполнить различные задания, поиграть в игры, ответить на вопросы, с помощью которых мы откроем секрет здоровья! Все готовы?

**Игра  «Правда или нет»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Ведущая:* Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?  Чтоб с микробами не знаться,  Надо, дети, закаляться? (ответы детей)  Никогда, чтоб не хворать,  Надо целый день проспать? (ответы детей)  Если хочешь сильным быть,  Со спортом надобно дружить? (ответы детей)  Чтоб зимою не болеть,  На прогулке надо петь? (ответы детей)  И от гриппа, от ангины | Нас спасают витамины? (ответы детей)  Будешь кушать лук, чеснок,  Тебя простуда не найдёт? (ответы детей)  Хочешь самым крепким стать?  Сосульки начинай лизать! (ответы детей)  Ешь побольше витаминов,  Будешь сильным и красивым? (ответы детей).  Какие молодцы, вы на верном пути к секрету здоровья! |

Доктор Пилюлькин: Чтобы быть в хорошей соревновательной форме и в отличном настроении давайте проведем маленькую разминку.

**Музыкальная разминка «В здоровом теле здоровый дух»**

Доктор Пилюлькин: Ребята, разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Они у нас в этой чудесной аптечке. Вам понадобятся находчивость, смекалка и, конечно, взаимовыручка.

**Проводится игра- эстафета «Полезные и вредные продукты»**

Перед командами плакат, на котором изображены разнообразные продукты. Одна команда выбирает полезные продукты и обводит их зеленым маркером, другая выбирает вредные продукты и зачеркивает красным маркером.

**Эстафета «Предметы личной гигиены»**

Перед каждой командой набор карточек. Участники команды по очереди подбегают к карточкам, выбирают одну с предметом гигиены и размещают на мольберте. Передают эстафету следующему участнику.

*Доктор Пилюлькин:* Молодцы, ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедился в том, что вы все знаете правила гигиены. А если кто-то не будет соблюдать правила гигиены, то однажды встретится со страшным микробом.

Доктор Пилюлькин выносит на стойке микроб и поет песенку.

Я - микроб -  весело живу,

Я- микроб - песенку пою,

Я - микроб - очень люблю грязь,

Я- микроб – заражу я вас!

*Доктор Пилюлькин:* Мы с вами должны атаковать микроба витаминами и победить его.

**Эстафета «Стрельба в микробов»**

Мячиками (витаминами) необходимо сбить микроба.

**Эстафета «Донеси не урони»**

Дети по очереди на голове проносят мешочек с песком чтобы он не упал.

*Доктор Пилюлькин*: а сейчас я предлагаю вам повысить свой иммунитет и поиграть в игру с таким названием.

**Подвижная игра «Иммунитет»**

Водящий - «Вирус». 2-3 детям раздается «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, «Вирус» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого «Вирус» «заражает» останавливаются, поднимают руки вверх и стоят на месте. Те дети, у которых «Иммунитет» должны «вылечить» «зараженных», отдав им овощи или фрукты.

**Массаж «Печатаем на компьютере»**

Дети перестраиваются в колонну и выполняют массаж стоящему впереди ребенку под музыкальное сопровождение. Постукивают пальчиками и кулачками по спине, изображая как печатают на компьютере рассказ.

**Релаксация**

|  |  |
| --- | --- |
| Звучит тихая приятная музыка, дети лежат на ковре с закрытыми глазами.  Мы спокойно засыпаем  Сном волшебным отдыхаем  Дышится легко, ровно, глубоко  Наши руки отдыхают  Ноги тоже отдыхают  Отдыхаем, засыпаем | Шея не напряжена  И расслаблена  Дышится легко, ровно, глубоко  \*\*\*Длительная пауза\*\*\*  Хорошо нам отдыхать  Но пора уже вставать  Крепче кулачки сжимаем  Их повыше поднимаем  Потянулись! Улыбнулись!  И проснулись!!! |