

Развлечение «Здоровье - это здорово!» для детей старшего дошкольного возраста

Цель: формировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Совершенствовать двигательную активность. Вызвать интерес к физическим упражнениям.
2. Закреплять представления о способах укрепления и сохранения здоровья.
3. Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.
4. Воспитывать уважительное отношение к врачам.

Ход

Ведущий: Здравствуйте, мальчики и девочки! А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйте»? (Здравствуйте - это значит, что мы желаем вам быть здоровыми!) Что же такое здоровье? Быть здоровым очень важно. Здоровье – это дар, который мы должны беречь, чтобы всегда быть веселыми, сильными, красивыми. Сегодня мы вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Входит Незнайка, он выглядит больным.

Незнайка: Плохо, плохо мне вдруг стало, бодрости как не бывало. Предомной все закружилось, в голове все помутилось. Апчхи! У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, я охрип.

Ведущий: Ой, наверно, это грипп! Ребята, что нужно делать, если ты заболел? (Вызывать врача или «скорую помощь»). Скорую помощь мы вызывать не будем, а вот врача нужно вызвать Незнайке. Кто у вас участковый педиатр?

Незнайка: доктор Пилюлька.

Ведущий: (набирает номер на телефоне) доктор Пилюлька? Незнайка заболел. Приезжайте скорее. Ждем.

Под звук сирены скорой помощи входит доктор Пилюлька.

Пилюлька: Что случилось? Где больной? Сейчас осмотр я проведу и чем смогу, тем помогу.

Незнайка: Болит, доктор, в голове. Помогите, Пилюлька, мне. Не хочу я даже сладостей. Вот какая везде слабость... Ай-я-яй! Ой-е-ей! Что это со мной?

Пилюлька: Подышите! Не дышите! Вы уж лучше полежите! И лекарство, вот примите (дает лекарство). Витамины и таблетки, вместо жвачки и

конфетки. И покой на много дней, вместо прыгалок, мячей... Ручки слабые и ножки. Так-так-так, на что это похоже?

- Незнайка, а зарядку ты делаешь?

Незнайка: Нее, утром я люблю поспать. Леню с кровати мне вставать!

Пилюлька: А чем ты питаешься?

Незнайка: Люблю хрустеть чипсами, и колу пью я литрами.

Пилюлька: А, вчера, весь день, чем ты занимался?

Незнайка: Чем, чем? Мульттики весь день смотрел, (задумался) аааа, в потолок еще глядел.

Пилюлька: А на прогулке ты был?

Незнайка: Я за мороженым 100 раз ходил, по лужам бегал, ноги промочил!

Ведущий: Ребята, а вы знаете, почему заболел Незнайка?

Дети: Ходил по лужам, ел много мороженого, не делал зарядку.

Пилюлька: (обращается к Незнайке) Больному нельзя ходить в детский сад. Заразить ты можешь всех ребят!

Пилюлька: А вы, ребята, закаляетесь? Правильно питаетесь? А зарядку вы делаете? А, давайте, все вместе сделаем зарядку!

Звучит музыка, дети вместе с Пилюлькой делают зарядку.

Все вместе: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

Пилюлька: (обращается к ведущему) Я проведу осмотр детей!

Все дышите! Не дышите! Все в порядке – отдохните!

Вместе руки поднимите! Превосходно – опустите!

Наклонитесь! Разогнитесь! Встаньте прямо! Улыбнитесь!

Да, осмотром я довольна! Из ребят никто не болен!

Каждый весел и здоров, и к занятиям готов!

Незнайка: Ребята, а как это у вас получается быть здоровыми?

Ведущий: Будем, друзья, Незнайку спасать, надо ему обо всем рассказать!

Опасность смертельная ему угрожает! А он как всегда ничего не знает!

Пилюлька: Чтобы быть здоровыми, необходимо соблюдать правила здорового образа жизни! Одно из правил гласит:

«Чистота – залог здоровья!»

А, вот, что помогает нам поддерживать чистоту, вы узнаете, отгадав загадки.

Загадки:

1. После бани помогаю, промокаю, вытираю

Пушистое, махровое, чистое и новое

(полотенце)

2. Ускользает как живое, но не выпущу его я

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится

(мыло)

3. Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам
И зубы у меня длинней, чем у волков и у медведей
(расческа)

4. Чтобы волосы блестели и красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой, мною их скорей помой
(шампунь)

Пилюлька: Молодцы, загадки отгадали, а сможете вы на ощупь угадать предметы, которые помогают соблюдать чистоту?
(из своего чемоданчика достает «волшебный мешочек», в котором лежат предметы гигиены)

Игра «Волшебный мешочек».

Ведущий: А, сейчас, доктор Пилюлька даст вам советы, как сохранить и укрепить здоровье.

Советы от доктора Пилюльки:

- Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает вся моя семья –
должен быть режим у дня!

- Следует, ребята, знать – вовремя ложиться спать. Ну, а, утром не лениться – на зарядку становиться. Чистить зубы, умываться, и, почаще, улыбаться! Закаляться, и тогда, нестрашна тебе хандра!

- У здоровья есть враги! С ними дружбу не води! Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день! На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.

- Ну, а если уж случилось, разболеться получилось, знай, к врачу тебе пора, он поможет нам всегда.

- Чтобы ни один микроб, не попал случайно в рот, руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

- Кушайте овощи и фрукты, рыбу, кашу, молоко продукты, вот полезная еда, витаминами полна!

Ведущий: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! А в следующем конкурсе нужно быть очень внимательным; если полезная еда отвечайте - «да», если не полезная еда, отвечайте – «нет».

Игра «Да и нет».

Каша вкусная еда? - (да)

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, дети? – (нет)

Овощей растет гряды, овощи полезны? - (да)

Сок, компотик, иногда, нам полезны, дети? - (да)

Съесть мешок большой конфет, это вредно, дети? – (да)

Лишь полезная еда на столе у вас всегда! (да)

А раз полезная еда, будем мы здоровы? (да)

Пилюлька: Дам еще я вам совет.

По утрам вы закаляйтесь, водой холодной обливайтесь! Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

- Вот, все добрые советы, в них и спрятаны секреты, (обращается к Незнайке)
чтоб здоровье сохранить, научись его ценить!

Ведущий: Незнайка, ты все понял? (да). А про витамины? (да, только у меня их нет). А мы тебе в этом поможем. Ребята, чья команда быстрее принесет витаминки Незнайке.

ЭСТАФЕТА «Витаминка».

(2 команды, 2 ложки, мячики из бассейна)

Цель: перенести витаминки ложкой из бочки в банку Незайки.

Ведущий: Наш Незайка поправился. Спасибо доктору Пилюльке и вам ребята!

Пилюлька: Давайте проверим, как Незайка и ребята усвоили правила здорового образа жизни.

Если мой секрет хорош, вы похлопайте в ладоши, если мой секрет плохой, вы потопайте ногой.

- Не грызите лист капустный, он совсем, совсем, не вкусный (топают)

- Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад (топают)

- Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя (хлопают)

- Зубы вы почистите, и идите спать (хлопают)

- Захватите булочку сладкую в кровать (топают)

- Чтоб расти и закаляться, нужно спортом заниматься (хлопают)

Ведущий: Молодцы! И ты Незайка молодец!

Пилюлька: Всем вам, ребята, напомнить хочу – что то болит, обращайтесь к врачу! Береги свое здоровье! Ведь здоровье – это здорово!

Незайка: Ребята, занимайтесь спортом и не болейте!

Все вместе: Будьте здоровы! До новых встреч!