

Структурное отделение начального общего образования с дошкольными группами

МКОУ «КСОШ №2»

Сценарий развлечения *«Путешествие в страну здоровья».*



МЫ ЗА ЗОЖ

Подготовила: Климахина Т.В.

воспитатель структурного отделения начального

общего образования с дошкольными группами

МКОУ «КСОШ №2»

Куркино, 2017

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни.

Задачи: учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, закрепить знания о витаминах и гигиене, расширять знания о полезной и вредной пище, развивать интерес к значению спорта для здоровья человека.

«Здравствуйте!»

- Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались друг с другом. А что вы сделали, когда сказали *«здравствуйте»*? (*пожелали кому-то быть здоровым*).

1 ребенок:

Я скажу вам сегодня – здравствуйте!

Это значит – желаю всем

И добра, и любви, и здоровья,

Чтобы было общаться с кем.

2 ребенок:

В жизни радость родным дарите,

В мире счастья желайте всем,

Чаще *«здравствуйте»* говорите,

И не будет у вас проблем.

3 ребенок:

Что такое *«здравствуй»*? Лучшее из слов.

Потому что *«здравствуй»* - значит *«будь здоров»*.

Что значит *«быть здоровым»*?

(когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

-Какое настроение у здоровых людей? (*веселое, радостное*).

- Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми.

1 ребенок: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать.

2 ребенок:

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

3 ребенок:

Если делаешь зарядку,

Если ешь овощной салат

И не любишь шоколадку,

То найдешь здоровья клад.

4 ребенок:

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идешь,

С грязными руками дружишь,

Так здоровья не найдешь!

5 ребенок:

Нужно, нужно заниматься

По утрам и вечерам.

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это очень нужно нам.

Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья. Хотите узнать, что там необычного? Посмотрите на карту (на экране слайд с картой «Страна Здоровья»). Как и во всех странах, в Стране Здоровья есть города. Мы с вами погостим во всех. Посмотрите, какая дорога соединяет города страны здоровья? (*железная дорога*). Значит, давайте встанем паровозиком и отправимся в путь, но чтобы поезд тронулся нужно сказать волшебные слова: «*Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!*».

Под музыку дети паровозиком двигаются по залу.

2. Город «Зарядкино».

Ребята, первый наш город, который мы посетим – это «Зарядкино». Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку? (*чтобы быть сильными, выносливыми, гибкими, быстрыми*).

Жители города «Зарядкино» любят, чтобы зарядка была веселая, задорная.

-Давайте, покажем им нашу зарядку.

Электронная зарядка.

- Жители «Зарядкино» благодарны вам за новые упражнения и на прощание дарят вам такое пожелание:

Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (*зарядкой*).

- Но нам пора отправляться дальше.

Вспоминаем наш девиз: «*Я здоровье сберегу, сам себе я помогу*».

3. Город «Чистюлькино». Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители Чистюлькина? (*чистоту, порядок, мыться, чистить зубы*) А зачем нужно соблюдать чистоту? (*чтобы не было грязи*) А чем опасна грязь? (*в ней живут микробы*)

Микроб – это очень опасный злодей,

Не жалко ему ни зверей, ни людей.

Всех страшных болезней причина – микроб,

А разглядишь его лишь в микроскоп.

Как можно победить грязь, а значит и микробов? (*нужно мыть руки с мылом*)

От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. И микробы их украли и спрятали в этом сундучке. Давайте их угадаем?

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке,

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

(*Губка*)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

(Мыло)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое.

Дело ясное вполне –

Вытирает руки мне.

(Полотенце)

Зубастая пила

В лес густой пошла.

Весь лес обходила,

Ничего не спилила.

(Расческа)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.

(Душ)

- Ребята, а почему говорят, что эти предметы гигиеничные, очень-очень личные? *(у них должен быть один хозяин).*

- Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем не сложный:

Будьте с грязью осторожней!

- Ну, а нам пора отправляться дальше. Вперед на поезде. Вспоминаем наш девиз.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

4. Город «*Витаминка*».

- Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах? Какие названия витаминов вы знаете? Где живут витамины?

Воспитатель: витамины живут в продуктах питания, овощах, фруктах, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Игра «Полезные и вредные продукты»

-Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Жители города «*Витаминка*» оставили нам такой подарок, чтобы мы никогда не болели (*угостить детей аскорбинкой*).

-Ну а мы отправляемся дальше.

5. Город «*Отдыхай-ка*».

- Как вы думаете, почему этот город так называется? (*жители любят отдыхать*) Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере? Долго смотреть мультики по телевизору? А как можно отдыхать? (можно ходить в театр, цирк, парк, гулять на детской площадке, на стадионе). А мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки, закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички щебечут. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Посидите немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы и отдохнули. Откройте глаза, потянитесь, улыбнитесь друг другу.

- Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике.

Присаживайтесь на стульчики. Давайте проверим, как вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть.

Если вы согласны с высказыванием, вы мне отвечаете «да» если нет, если нет, то «нет»

1) Лыжи, плавание, поход,

Люблю велосипедный спорт. *(ДА)*

2) За здоровьем я слежу
На зарядку выхожу. *(ДА)*

3) Сплю, ребята, я полдня.

Вы не трогайте меня! *(НЕТ)*

4) По утрам я закаляюсь,
Водой холодной обливаюсь. *(ДА)*

5) Ем морковку и салат,
Витамины кушать рад. *(ДА)*

6) Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше съешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад. *(НЕТ)*

7) Зубы вы почистили
И идите спать.

Захватите булочку
Сладкую в кровать. *(НЕТ)*

Молодцы! Ребята, послушайте стихотворение, которое называется «Здоровье».

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно,
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

(А. Гришин)

Мы с вами говорили много о здоровье. Вы согласны с пословицей «Здоровье – главное богатство»? А почему богатство? *(это самое ценное и дорогое, что у нас есть)*

Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно питаться,

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями играть!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!