

Сценарий развлечения для старших дошкольников
ко Всемирному дню здоровья
«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ».

Цель: формирование и расширение у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Закреплять понятия здоровье, здоровый человек, умения заботиться о своем здоровье.

Развивать потребность быть здоровым.

Воспитывать интерес к своему здоровью и улучшению физического самочувствия.

Материалы и оборудование: аудиозаписи, макет дерева, зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце, иллюстрации зубов (грустный и веселый), картинки: морковь, яблоко, конфета, фонтан, корзина с муляжами фруктов и овощей, атрибуты к игре «Свари обед».

Ход мероприятия:

Воспитатель: Ребята, давайте с вами поздороваемся друг с другом.

(приветствие сопровождается движениями, дети сидят на ковре в кругу)

Здравствуй, Небо! Руки поднять вверх

Здравствуй, Солнце! Руками над головой описать большой круг

Здравствуй, Земля! Плавно опустить руки на ковер

Здравствуй, планета Земля! Описать большой круг над головой

Здравствуй, наша большая семья! Все ребята берутся за руки и поднимают их вверх

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте». Это значит – здоровья желаю.
(раздается стук в дверь)

Воспитатель: Кто это к нам пожаловал? (заходит Айболит)

Айболит: Здравствуйте, ребята, рад вас видеть!!!

Дети: Здравствуй, доктор Айболит.

Айболит: Скажите-ка мне, ребята, зачем нужны врачи, вы знаете?
(ответы детей)

Айболит: Правильно, чтобы вас лечить, если вы заболите. А можно ли сделать так, чтобы вы не болели? Не знаете?

(стук в дверь, заходит Заболейкин Зайка)

Зайка:

Ой, ай, ой-ой-ой!

Заболейкин Зайка я.

Что случилось, все болит,

Кто поможет мне вернуть

Крепкое здоровье?
Вспомнил!
Есть прекрасный детский сад,
Там спрошу я у ребят:
Что мне делать и как быть,
Чтоб здоровье сохранить?

Айболит: Ну что, ребята, поможем Зайке ответить на вопросы «Как сохранить здоровье?» и «Как ему быть?» (Да)

Айболит: Для этого нам нужно отправиться в путешествие. А на чем мы будем путешествовать вы узнаете, когда отгадаете загадку:

Братцы в гости снарядились,
Друг за друга уцепились
И помчались в путь далек,
Лишь оставили дымок!

Что это, ребята? Правильно, поезд! Предлагаю вам занять свои места, отправляемся в путешествие! (звучит фонограмма – «Поезд Антошка»)

Айболит: А вот и наша «Первая станция – Умывалкино!»

Ребята, что это на нашем пути? (макет дерева)

А что на нем растет?

Дети: Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Айболит: Вы встречали такие деревья? (Нет)

Это необычное дерево. Для чего нужны эти предметы? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Айболит: Когда мы моем руки?

Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

Айболит: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться.

Айболит: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесываться.

Айболит: Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

Дети: Два раза в день – утром и вечером.

Айболит: Для чего надо чистить зубы?

Дети: Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми.

Айболит:

Тридцать два веселых зуба,
Уцепившись друг за друга
Вверх и вниз несутся в спешке,
Хлеб грызут, грызут орешки.

Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

(под деревом находим иллюстрации зубов)

Айболит: Посмотрите, какой это зуб? (показывает веселый зуб)

Дети: Веселый.

Айболит: Почему он веселый?

Дети: Он белый, здоровый.

Айболит: А почему этому зубу грустно? (показывает грустный зуб)

Дети: У него дырочка, он болеет, у него кариес.

(если дети затрудняются, то Айболит сам говорит, что у зуба кариес)

Айболит: Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов? (показывает иллюстрации: морковь, яблоко, конфета)

Дети: Яблоко, морковь.

Айболит: А конфета?

Дети: Много конфет вредно для зубов.

Айболит: Для чего нужны зубы?

Дети: Чтобы жевать.

Айболит: Поэтому мы должны за ними хорошо ухаживать. Молодцы! Занимаем свои места, едем дальше.

Следующая станция «Фонтан»

Айболит: Ребята, что это? (если дети затрудняются ответить, то воспитатель говорит сам «Да это же фонтан!»)

Айболит: Я вам загадаю загадку, и, отгадав ее, вы узнаете, что в фонтане.

Меня пьют, меня льют,

Всем нужна я, кто я такая? (Вода)

Для чего нужна вода?

Дети: Чтобы мыться, плескаться, умываться.

Айболит: Как часто надо умываться, купаться?

Дети: Умываться надо каждое утро, а купаться – каждую неделю.

Айболит: Мне кажется, что фонтан нам хочет что-то сказать, давайте послушаем. (звучит аудиозапись)

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыраться.

В ушате, в корыте, в лохане,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане, всегда и везде

Вечная слава воде!

Айболит: Вы узнали, откуда эти стихи?

Дети: Из сказки «Мойдодыр».

Айболит: Отправляемся дальше в путь.

А вот и следующая наша **Станция – физкультурная!**

Как вы думаете, что же это за станция такая? Что мы на ней делать будем? (Зарядку).

Правильно, ребята, зарядку. Вы хотите быть сильными, ловкими, а главное – здоровыми? (Да)

Айболит: Тогда мы сделаем зарядку, и будет здоровье наше в порядке!!!(под фонограмму выполняют упражнения «Зверобика»)

Айболит:

Ну, ребята, молодцы!
Хорошо мы поразмялись,
Будет каждый пусть здоров,
Без врачей, без докторов.

А мы отправляемся дальше и следующая **Станция «Полезная еда».**

Айболит: Ребята, у меня для вас есть сюрприз (на столе стоит закрытая корзина с фруктами и овощами). А что в ней, вы должны отгадать, слушайте внимательно мои загадки.

Сто одежек –
Все без застежек. (Капуста)

Я длинный и зеленый,
Вкусен я соленый,
Вкусен и сырой.
Кто же я такой? (Огурец)

Никого не огорчает,
А всех плакать заставляет. (Лук)

Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки. (Перец)

Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице. (Морковь)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко)

Закопали в землю в мае,
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали
Не одну нашли, а десять. (Картошка)

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (Апельсин)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень. (Лимон)

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. (Бананы)

(дети отгадывают загадки, а Айболит показывает ответы – муляжи фруктов и овощей).

Айболит: Молодцы ребята, а как вы думаете, овощи и фрукты полезны? А давайте мы из них сварим борщ и компот.

Игра «Свари обед»

(Дети делятся на две команды. Напротив каждой команды стоит кастрюля. Посреди зала стоит корзина с овощами и фруктами, дети по очереди подбегают к корзине, берут нужный фрукт или овощ и несут в кастрюлю (одна команда варит компот, а другая борщ).

Айболит: А сейчас ребята нам расскажут стихи о здоровье:

1. Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.

2. По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров,
Тут не нужно лишних слов.

3. Чисти зубы дважды в сутки,
Чисти долго – три минутки,
Пастой вкусной, щёткой чистой
Чисти зубы вверх и вниз,
Ну, микробы, берегись!

4. Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

5. Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

6. Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

7. На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

8. Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Айболит:

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

Всем спасибо!

