

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 «Радуга»

Развлечение по основам здорового образа жизни
«Путешествие в страну здоровья»
(старшая группа)

Воспитатель:
высшей квалификационной категории
Бутакова Н.И.

с. Залесово

2020 г.

Интеграция образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

Цель: Формировать представления о здоровье, как одной из главных ценностей жизни. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Совершенствовать навыки культурно-гигиенического поведения;
- Создавать радостное настроение целью охраны и укрепления физического и психического здоровья детей;
- Закреплять знания о значении витаминов для здоровья человека.

Ход развлечения

Воспитатель:

Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!
И не жалко ничего ей для вас, ребята!
Стадионы новые дарят вам не зря!
Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!
Чтобы каждый стал смелей
И хорошими делами помогал стране своей!
У нас бассейны, стадионы, забота Родины огромна.

Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми! И вот сегодня мы отправимся в путь по дороге к доброму здоровью в страну «здоровячков»

Воспитатель: Ну вот и страна «здоровячков»

Появляется доктор Айболит

Айболит: Здравствуйте, ребята, рад вас видеть!

Дети: Здравствуй, доктор Айболит!

Айболит: Зачем пожаловали?

Воспитатель: Мы хотим, чтобы показал и рассказал нам о своей волшебной стране.

Айболит: Ну что ж, с удовольствием!

Нынче к доброй медицине
Путь спешу я показать!
Чтобы были вы красивы,
Чтобы были не плакливы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело.
Чтобы громче пелись песни,
Жить чтоб было интересней.

Ребята, а вы знаете что такое здоровье? (ответы детей)

Айболит: Правильно, ребята! Здоровье – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. А главное – это подвижный образ жизни. Вы любите играть?

Проводится игра «Если весело живется»

Айболит: Как вы думаете, человек может прожить без еды?

Дети: Нет.

Айболит: Какое-то время может, но совсем немного. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами А, В, С, D (показывает буквы), но читаются они по латыни. Когда пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин D – делает наши руки и ног крепкими. Его много в молоке, яйцах, растительном масле.

Эстафета «Перенеси витамины»

Воспитатель: Доктор Айболит, а наши ребята знают даже стихи о продуктах, содержащих витамины.

Стихи

Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней
Без болезней – лучше нам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и кислый очень он.

Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачку:
Что полезнее жевать
Грушу или жвачку?

Д/и «Полезное-вредное» (полезное – хлопаем, вредное – топаем)

Айболит:

Я никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины АВС.

А хотите узнать чем я питаюсь? Тогда отгадайте загадки.

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко
Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето
На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-
Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – (продукты)

Айболит: А сладости вы любите? А какие сладости вы знаете?

Воспитатель: Доктор Айболит, все дети любят сладости, а наши ребята даже танец об этом знают.

Танец «Сладости»

Айболит: А можно сладостей много есть? Что может случиться? А что нужно делать, чтоб не болели зубы? Ну-ка, отгадайте-ка загадку:

Волосистою головкой

рот она влезает ловко,
И считает зубы нам
Но утрам и вечерам. (зубная щетка)

Айболит: Это наша помощница для рта. А еще, чтобы зубы всегда были здоровыми, надо знать, что:

- нельзя грызть зубами орехи,
- не открывать зубами бутылки,
- не есть одновременно горячую и холодную пищу,
- есть больше овощей и фруктов,
- полоскать рот после еды,
- чистить зубы утром и вечером,
- посещать зубного врача – стоматолога.

А вот еще загадка:

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (расческа)

Айболит: А причесываться вы любите? А умываться?

Воспитатель:

Умываемся мы быстро,
Вытираемся мы чисто!
Все опрятны, аккуратны,
И смотреть на нас приятно.

Айболит: С аккуратными и опрятными детьми и играть всегда хочется.

Игра «Уши, плечи, руки, нос»

Воспитатель: Наши ребята очень любят играть, они знают даже танец про игру, не простую, а разноцветную.

Танец «Разноцветная игра»

Айболит: Ну что нравится вам у меня в стране «Здоровячков»? я вижу, вы знаете и правила гигиены, и о пище вкусной и полезной. А вот спортом любите заниматься? Бегать, прыгать, закаляться?

Воспитатель: И не только закаляться, но еще и соревноваться.

Проводятся эстафеты: «Наклей горчичники», «Перебинтуй руку»

Айболит:

Со здоровьем дружен спорт:
Стадион, бассейн, корт,
Зал, каток и велотрек,
Здоровым будешь ты навек.
Только помните, ребятки,

крепким стать нельзя мгновенно,
Начинайте постепенно,
Чтобы было все в порядке
Утром делайте зарядку.
Зарядку делают на свете
Не только взрослые и дети.
Даже зверюшку, птички, жучки,
Рыбки, лягушки, червячки.
Давайте встанем по порядку,
И вместе сделаем зарядку.

Танец «Зверобика»

Айболит: Молодцы! Устали? Вот какой огромный путь проделали мы с вами по стране «Здоровячков». Узнали много нового и интересного о здоровом образе жизни. Вы мне очень понравились, но пока прощаться, вам надо в садик возвращаться. А на прощанье я хочу подарить вам витамины.

Доктор Айболит дарит витамины, прощается и уходит.
Дети возвращаются в группу.