МБОУ Михневская СОШ (дошкольное отделение)

городской округ Ступино, Московская область

*Развлечение*

Тема. «Быть здоровым – здорово!»

Подготовила и провела:

Воспитатель: Колесина Н.А.

**Задачи:**

образовательные:

* Продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни;
* уточнить и закрепить правила здорового питания;
* дать детям знания о пользе витаминов, их значении для деятельности организма (у того, кто ест фрукты и овощи всегда хорошее самочувствие, потому что больше всего витаминов находится в овощах и фруктах);
* научить ребенка осознанно подходить к своему питанию.

развивающие:

* развивать у детей умение оценивать продукты как очень полезные (те, которые нужно есть ежедневно); полезные, но употребляемые не каждый день и те, которые есть можно, но нечасто.
* развивать представления об использовании продуктов в качестве кладовой витаминов зимой и осенью.

воспитательные:

* воспитывать навыки культуры здорового образа жизни.
* воспитывать сознательное отношение к здоровому питанию, воспитывать желание заботиться о своем организме.

**Предварительная** работа:

заучивание стихотворений, пословиц, рисование на тему «Мои любимые продукты». Разучивание вместе с детьми частушек. Выставка детских рисунков по теме: «В царстве полезных и вредных продуктов». Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о пользе закаливания, режиме дня, о соблюдении личной гигиены. Беседы по книге Зайцева «Уроки Айболита», чтение Чуковского «Мойдодыр» и другие.

Ход развлечения:

Ведущая:

- Здравствуйте, ребята! Если мы здороваемся с кем - то, что это значит?

Дети:

- Это значит, что мы желаем ему здоровья.

Ведущая:

- А что такое здоровье?

Дети:

- Здоровье - этo сила, красота, ловкость, чистота, хорошее настроение

Ведущая:

- Как выглядит здоровый человек?

Д**ети:**

- Здоровый человек никогда не болеет. Он хорошо ест, у него много сил. У здорового человека всегда хорошее настроение и у него нет плохих привычек.

Ведущая:

- Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

Дети:

- Заниматься спортом, кушать только те продукты, в которых много витаминов и совершать хорошие поступки, а также закаляться.

Дети читают стихи о здоровье:

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить!

Все, без исключенья,

В этом нет сомненья!

Они при всех болезнях,

Будут нам полезны!

Кто зубы не чистит, не моется мылом,  
Тот вырасти может болезненным, хилым.   
Дружат с грязнулями только грязнули,   
Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда и вообще не растут.

Любим мы играть в футбол,

Забивать в ворота гол,

Любим, прыгать высоко.

Плавать быстро и легко.

А зимой, надев коньки,

Мы летим вперегонки.

Знаем мы один секрет,

И такое слово:

Спорт мы любим с детских лет,

Будем все здоровы!

***Ведущая*** *хвалит детей за правильные ответы.*

Ведущая:

- Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие, в Страну Здоровья. Как бы вы хотели туда попасть?

*Все вместе выбирают способ перемещения в Страну Здоровья. Под соответствующую музыку дети попадают в пункт назначения.*

Ведущая:

- Я думаю, что первая остановка в Стране Здоровья будет называться «Зарядкино». Чтобы быть всегда здоровым, с чего надо начинать свой день?

Дети:

- С зарядки.

Ведущая:

- Правильно. И мы тоже будем делать зарядку под музыку.

***Под*** *веселую музыку дети делают зарядку.*

**Ведущая:**

- Ребята, зарядку мы сделали, отправляемся дальше по Стране Здоровья. Следующая станция «Чистюлькино».

Ребята, вызнаете, что все необходимое для нашего здоровья нужно содержать в чистоте и порядке? Есть даже русская народная пословица «Чистота - залог здоровья». Посмотрите, здесь собрано много разных предметов, которые помогают нам следить за своим здоровьем. Выберите каждый себе по такому предмету и расскажите, как он помогает вам следить за вашим здоровьем.

**Игра «Найди предметы личной гигиены»**

На подносе лежат средства личной гигиены, игрушки, книжки и т.п. Дети по - очереди рассказывают: для чего нужны расческа, мыло, зубная щетка,

полотенце и т. п.

**Игра «Да - нет».**

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом (да)

Есть нужно в любое время, даже ночью (нет)

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья (да)

Пищу нужно глотать, не жуя (нет)

Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками (нет)

Надо всегда облизывать тарелки после еды (нет)

Садиться за стол с немытыми руками (нет)

Есть в одно и то же время, не менее трёх раз в день (да)

Есть быстро, ТОРОПЛИВО (нет)

Обязательно есть овощи и фрукты (да)

После еды полоскать рот (да)

За столом болтать, махать руками (нет)

Тщательно пережевывать пищу (да)

Кушать только сладости (нет)

Молодцы! Ну что, готовы отправиться дальше?

**Звучит соответствующая музыка**

**Ведущая:**

- Следующая станция **«Витаминная».**

А вы знаете, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми?

А в каких продуктах больше всего витаминов? Ответы детей.

**Ведущая:**

- Сейчас мы это все и проверим. Давайте разделимся на 2 команды и отправимся в магазин. Одна команда будет покупать овощи, другая фрукты.

**П/и «Кто быстрее наполнит корзинку»**

Ведущая хвалит детей за хорошие результаты и предлагает продолжить путешествие по Стране Здоровья.

**Ведущая:**

- Следующая станция **«Частушкино».**

***Дети исполнят частушки на тему «Правильно питайся - спортом занимайся».***

Посидим у самовара,

И частушки сочиним.

Про здоровое питанье.

Рассказать мы вам хотим,

Чипсы, жвачка - не еда,

Помни это ты всегда,

Избегать ты их старайся,

Правильно питайся!

Кушай овощи, дружок,

Будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок,

К жизни будь готовым!

Ешьте овощи и фрукты –

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье,

Портят зубкам настроение.

Оля ела Кириешки,  
И солёные орешки,  
Заболел у ней живот  
Лучше б съела кашу. Вот!

Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся!

Ешь побольше фруктов разных,

Спортом занимайся!

Молоко, творог, сметана.

Для здоровья хороши.

Я люблю продукты эти,

Кушать часто, от души!

Чтобы хворь вас не застала,

В зимний утренний денек,

В пищу, вы употребляйте:

Лук зеленый и чеснок.

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет,

Ешьте яблоки, морковку –

Вот Вам, дети, наш совет

Пищу вредную ты ел,

Потому что захотел.

А теперь болит живот,

Там микроб тебя жуёт!

**Ведущая:**

- А завершим мы наше путешествие еще одной игрой.

Игра «ДА – нет - ка».

У каждой команды - поднос, а на них продукты(2 - 3), накрытые салфеткой. Команды задают друг другу вопросы. Вопросы о полезности или вредности продукта, какой он на ощупь, по вкусу, цвету, но вопросы должны соответствовать одному ответу: да или нет. В итоге команды должны узнать, о каком продукте идёт речь.

***Ведущая подводит итоги игры и предлагает детям вернуться в д/с.***

***Под звуки музыки дети возвращаются в д/с.***

*Рефлексия:*

**Ведущая:**

- Дети, вам понравилось наше путешествие? Какой именно момент в нашем путешествии запомнился больше всего? О чем вы узнали только сейчас, путешествуя по Стране Здоровья?

Я совет такой вам дам –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за праздник наш веселый

Я вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю.

Детей угощают фруктами.