

Сценарий досугового мероприятия о здоровье и правильном питании.

Тема: Мое здоровье — мое богатство»

Цель: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребность здорового образа жизни.

Задачи:

- Знакомить детей с составляющими компонентами нашего здоровья, с основами правильного питания.
- Развивать внимательное отношение к своему здоровью; умение работать в коллективе.
- Воспитывать здоровый образ жизни.

Оборудование:

- интерактивная доска,
- ноутбук, проектор,
- мягкая игрушка – Чебурашка,
- костюм для персонажа – Витаминка,
- сумочка с фишками,
- муляжи овощей и фруктов и др. продуктов,
- 4 обруча,
- 4 кубика.
- Презентация.

Ожидаемые результаты: Дети имеют представление о здоровье и ЗОЖ, активно и доброжелательно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми во время игр и бесед, высказывают свою точку зрения.

Ход мероприятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня я пришла не одна, я встретила по дороге в детский сад Степашку. Он бежал в аптеку. Оказывается, он заболел. Давайте расскажем Степашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье. А поможет нам в путешествии по городу Витаминка.

В зал заходит Витаминка: (музыкальное сопровождение) Здравствуйте, ребята! А вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.



Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети отвечают «Да».

Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебные слова: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»*



А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия.
Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (Заставка с картинкой город «Здоровье»)

Витаминка: А вот и улица, на которой я живу – Витаминная (заставка с картинкой улица Витаминная)

Степашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (Ответы детей) Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей.)
(Фотопрезентация о витаминах)

Варвара:

Что такое витамины?

И зачем они нужны?

Мы вам всем сейчас расскажем

Витамины ведь важны.

Дима:

Чтобы зрение сохранить

Витамин А нужно пить.

Он нам роста добавляет,

Волосы и ногти укрепляет.

Катя:

Если быстро ты устал,
На уроках засыпал
Витамины В попей –
Жизнь будет веселей!

Владислав:

А иммунную систему
Будем все мы укреплять,
И для этого всегда
Витамин С надо принимать.

Андрей:

Кости тоже укрепляй,
Витамин Д принимай.
Есть он в солнечных лучах,
В рыбе, в яйцах, овощах.

Варвара К.:

Витаминов, очень много,
Как в них разобраться?
К доктору, всегда, друзья
Нужно обращаться.



Витаминка: Молодцы! Но прежде чем начать прием витаминов, нужно обязательно проконсультироваться у врача. Доктор вас осмотрит и назначит те витамины, в которых вы больше всего нуждаетесь.

Воспитатель: Игра «*Совершенно верно!*»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «*Правильно, правильно, совершенно верно!*» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.



1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Витаминка: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется Физкультурная. Надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебные слова: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»* (заставка-картинка улица Физкультурная)

Зарядка: (музык. сопровождение)



Зарядку мы сделали и теперь можно приступать к конкурсу. Но, прежде, чем его начать, я предлагаю вам подойти ко мне. Давайте разделимся с вами на команды. У меня есть чудесная сумочка и в ней лежат разные фишки. Вам нужно будет взять себе по одной. А теперь разделитесь на команды. Дети, у которых одинаковые фишки становятся товарищами по команде.

Вот и замечательно - у нас получилось две команды: команда - *«красных»*,

Команда - *«зеленых»*

Спортивная эстафета *«Собери полезные продукты»* (музык. сопровождение)



Спортивная эстафета «Дорожка здоровья» (музык. сопровождение)



Витаминка: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это улица Чистоты. Надо взяться за руки, снова закрыть глаза и сказать волшебные слова: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»* (заставка- картинка улицы Чистоты)

Воспитатель: – Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? *(Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)*

– Для чего это надо делать? *(Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)*

Витаминка: Да, Степашка, а еще наши ребята могут познакомить тебя с правилами чистки зубов.

Сценка: *(заставка – картинка о чистке зубов)*

Витаминка: Ребята, вы позавтракали вкусно?

Зубы, вам почистить нужно?

Никита:

Зубы чистим мы умело

Сверху вниз и вправо, влево.

Чтоб не мучиться с зубами

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно

Ведь поранить десны можно.

Витаминка: А что потом?

Дети (*хором*): зубы мы ополоснем!

Витаминка: А вот и мой вам совет:

Дважды в день

Чистить зубы старательно.

Утром и вечером обязательно!

Воспитатель: Интерактивная дидактическая игра «*Что полезно – вредно для здоровья.*»

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу. Я, думаю и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

Витаминка угощает детей фруктами. Дети под музыку выходят из зала.

