

Сказка о здоровом образе жизни «Как Айболит помог зверятам»

Цель:

1. Уточнить и расширить знания детей о здоровом образе жизни.
2. Расширить и активизировать словарь детей по данной теме.

Коррекционно-воспитательные

Задачи:

1. Воспитывать интерес к театрализованной деятельности и соблюдению правил здорового образа жизни.

Ход мероприятия:

1. Ведущий:

Вот зима стучит в окно,

В нашем зале тепло и светло!

Мы приветствуем всех, кто сегодня пришел,

Для праздника здоровья время нашел!

Мы в детском саду растем и мужаем

И понемногу вес набираем,

Все мы здоровы и очень дружны

Витамины с зарядкой нам как воздух нужны!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Ребята, задумывались ли вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите, смотрите телевизор, играете в компьютерные игры, чем питаетесь, как ухаживаете за собой! Сегодня, ребята, мы хотим показать вам сказку, и рассказать, почему необходимо вести здоровый образ жизни.

Слова приветствия участников театра

1. Добрый день друзья

Как ваше настроение?

Мы сегодня к вам пришли

С дружбой и любовью,

Чтобы вместе мы нашли,

В чём секрет здоровья.

Как усталость победить,

С недугом сразиться,

О болезнях позабыть.

2. Здоровья – хрупкий дар, друзья!

нам без него прожить нельзя!

Здоровья беречь нужно ,всем!

3. А быть здоровыми хотят
И взрослые, и дети!
А что для этого нам нужно,
Мы сможем вам ответить!
4. Чтоб жизнь счастливую прожить,
Чтобы здоровье сохранить,
Долго не лежи в кровати,
Утро начинай с зарядки.
5. «Нет» скажи привычкам вредным,
Ты на правильном пути!
Если время есть, желанье,
То на улицу иди.
6. Можно бегать, можно прыгать,
Мяч с друзьями погонять,
Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом нужно всем дружить!
7. Сегодня к вам пришли мы
не с пустыми руками.
Занавес открывается,
И сказка, про Айболита, начинается!

СКАЗКА

(Доктор Айболит сидит под деревом.)

Ведущий:

Добрый доктор Айболит,
Он под деревом сидит.
Приходи к нему лечить
Хоть простуду, хоть рахит.
Он излечит, исцелит,
Никогда не навредит!

Медсестра:

Если хочешь быть здоров –
Приходи к нам на осмотр.

Ведущий:

Но вот случилась беда такая,
Прибежала к Айболиту Курочка - Ряба.

Курочка - Ряба:

Доктор, моим соседям помощи,
Поскорей их доктор полечи!
Они кушать не хотят,

Только плачут, да кричат!
Может, вирус подхватили?
Или ноги промочили?
Добрый доктор, помоги,
Моих соседей исцели.

*(Айболит берет чемоданчик и вместе с Курочкой - Рябой
бежит к её дому.)*

Ведущий:

Наш Айболит тут же вскочил
И за Рябой к ней домой поспешил.
А дома, а дома зверята лежат,
Стонут, рыдают и верещат!

Айболит:

Зверята, немедленно успокойтесь.
Не кричите, не ревите,
Что случилось расскажите.
И я вас тот час осмотрю,
Если потребуется — помощь окажу.

Котенок:

Наши ножки болят, наши ручки болят,
Мы с постели встать не можем.
Ждем — ну кто же нам поможет!

Щенок:

Мы сил совсем лишились,
Не можем есть и пить.
Когда же, добрый доктор,
Ты нас начнешь лечить!

Айболит:

Вам зарядку надо делать:
Бегать, прыгать и играть.
А как это сделать, вас научат ребята

ТАНЕЦ НА СТЕПАХ

Зайчонок:

А у меня живот болит:
Крутит, вертит и бурлит.
Три дня я на горшке сижу
И подняться не могу!

Айболит:

А скажи-ка, милый мой,
Ты руки мыл перед едой?
Главный рецепт от живота –
Гигиена! Проще, чистота.

Жеребенок:

Меня замучила чесотка
Я весь чешусь то тут, то там!
И от этого три ночи
Я совсем почти не спал!

Айболит:

Для тебя совет простой –
Почаще в душ ходи, мой дорогой.
Шампунь, мочалка , и вода
Твои верные друзья.
Ты о них не забывай,
Ежедневно применяй.
Ребята тебе покажут, как правильно пользоваться мочалкой.

ТАНЕЦ «БАННЫЙ ДЕНЬ» С МОЧАЛКАМИ**Lou Bega - Mamba №5**

1. И. п. стоя, ноги на ширине ступни, мочалка за шеей.
1,2 – передвинуть мочалку в правую сторону.
3,4 – передвинуть мочалку в левую сторону.
2. И. п. стоя, ноги на ширине ступни, мочалка в руках внизу.
1 – отставить назад правую ногу на носок, руки с мочалкой над головой, 2 – и. п.
3 – отставить назад левую ногу на носок, руки с мочалкой над головой, 4 – и. п.
3. И. п. стоя, ноги врозь, мочалку на лопатках удерживать за концы.
1 – наклон в правую сторону, руки над головой; 2 – и. п.
3 – наклон в левую сторону, руки над головой; 4 – и. п.
4. И. п. сидя на коленях, мочалка натянута за головой.
1 – встать на колени, поворот в правую сторону, руки вперед, 2 – и. п.
3 – встать на колени, поворот в левую сторону, руки вперед, 4 – и. п.
5. И. п. сидя, ноги врозь, мочалка в руках у груди.

1 – провести мочалкой по правой ноге от бедра до носка, 2 – и. п.
3 – провести мочалкой по левой ноге от бедра до носка, 4 – и. п.
6. И. п. сидя, ноги вместе, упор на руки, мочалка под коленками.
1,3 – согнуть ноги в коленях так, чтоб мочалка оказалась перед носками ног,
2,4 – и. п.
7. И. п. стоя, пятки вместе, носки врозь, мочалка у живота
1,3 – присесть, руки вперед, 2,4 – и. п.
8. И. п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мочалка на полу.
Прыжки через мочалку вправо-влево.

Медвежонок1:

Мой зуб качается, болит,
Добрый доктор Айболит,
А во рту, смотри, прыщи,
Что же делать, подскажи.

Медвежонок 2

Я конфеты скушал тьму.
Позабыл почистить зубы.
Вот теперь я слёзы лью.
Что мне делать не пойму?

Доктор Айболит:

Не печальтесь, не тужите.
Всё в ваших руках, держите. *(Даёт зубную пасту и щётку.)*
Чисти зубы по утрам
И, конечно, вечерам.
И забудешь навсегда
Про зубную боль тогда.

Волчонок:

Мои глаза меня подводят:
Плохо видят и болят!
Не разглядеть мне на экране.
Ни корову, ни котят!

Айболит:

(Обращается к медсестре)
Ограничьте телевизор,
(Обращается к волчонку.)
В компьютер долго не играть,
Детским глазкам очень нужно
От экранов отдыхать.

Лисенок:

Кашляю я и чихаю,
То мне жарко, то озноб!

Айболит:

Да у тебя ж температура,
Тридцать девять, мой дружок!
Здесь, разумеется, простуда:
ОРВИ или бронхит.
Срочно маску надевай,
Никого не заражай!

Медсестра

Лисонька, всегда ты простужаешься,
Из-за того, что ты не закаляешься!
Не дышишь воздухом ты свежим,
Не загораешь под солнышком нежным!

Айболит

Ну-ка ребята, возьмите Лисоньку с собой на прогулку к морю!

**Гимнастика «На пляже» с надувными мячами
Леонид Дербенев - У моря, у синего моря (минус)**

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках.

1- мяч вперед, 2 – мяч вверх, 3 – мяч вперед, 4- и. п.

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди.

1- поворот вправо, мяч в вытянутых руках, 2- и. п., 3 – то же влево,
4 – и. п.

Проигрыш: мяч «солнышком» вправо, мяч «солнышком» влево

Сесть на пол, ноги прямые, мяч между стоп, упор на руки сзади

И. п. Сидя на полу, ноги прямые, мяч между стоп, упор на руки
сзади

Тройной наклон вперед, руки на мяч – 3 раза

Сесть на колени, мяч положить на колени.

И. п. сидя на коленях, мяч на коленях в руках.

1,3 – встать на колени, мяч вверх, 2,4 – и. п.

Проигрыш: мяч «солнышком» вправо, мяч «солнышком» влево

Встать, пятки вместе, носки врозь, мяч в руках у груди.

И. п. : стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч прижат к груди.

1,3- присесть, вынести мяч вперёд, 2,4- и. п.

Тихий фрагмент:

Перестроение в большой круг : ходьба на носках, мяч над головой.

Прыжки с мячом, постепенно поднимая его вверх, образуя малый круг.

Прыжки спиной вперед, опуская мяч вниз, образуя большой круг.

Вдох – мяч вверх, выдох – вниз.

Белка:

Голова болит немножко,
Спать охота. Этой ночью
Телевизор допоздна
Мы смотрели как всегда.

Доктор Айболит:

Ты, ещё совсем мала
И поэтому должна
Много спать и выспаться.
А чтобы садик не проспять,
Ты ложись пораньше спать.

Курочка - Ряба:

Спасибо, доктор Айболит,
Теперь у зверят ничего не болит!
Не кашляют и не чихают,
Их глазки здоровые за всем наблюдают!
Руки, ноги не болят,
Есть и пить они хотят.
Душ ежедневно принимают,
Зубы щеткой с пастой вычищают!
А за животики хватаются,
Лишь только когда смехом заливаются!

Все зверята:

Нужно каждый день умываться,
И, конечно, закаляться,
Обязательно гулять,
свежим воздухом дышать,
Есть полезные продукты:
Лучше – овощи и фрукты!
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.

Ведущий.

Ребята, а давайте мы споем самую лучшую песню о здоровье и о спорте!

**ДЕТИ ИСПОЛНЯЮТ ПЕСНЮ "ФИЗКУЛЬТ-УРА!"
(СЛ. З. ПЕТРОВОЙ, МУЗ. Ю. ЧИЧКОВА)**

Айболит:

А мне пора,
Будьте здоровы, детвора.
О правилах здоровья не забывайте,
Их ежедневно соблюдайте!

3. Заключительная часть.

Ведущий:

Ребята, вам понравилась наша сказка «Как Айболит помог зверятам»?

А, как вы думаете, почему зверята заболели? Какие правила здорового образа жизни вы запомнили? Молодцы, ребята. Ничего не забыли.

Ведущий:

До свидания, ребята. Не забывайте соблюдать правила здорового образа жизни, о которых мы вам сегодня рассказали.