

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Берёзка»  
города Когалыма

Сценарий  
развлечения «Будь здоров» с элементами театрализации  
средняя группа

Подготовила:  
Воспитатель МАДОУ «Берёзка»  
Машалгина И.И.

2021 г.

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной и игровой деятельности

**Задачи:**

- обобщить знания детей о пользе здорового питания и витаминов, о культурно-гигиенических навыках;
- закреплять знание овощей и фруктов;
- развивать внимание, ловкость, быстроту, тактильные ощущения, умение действовать по сигналу;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Материал:**

2-е корзины, 2 стола, муляжи продуктов, фруктов и овощей, 2 подноса, мяч, 2 обруча, пластмассовые шары (10 шт.) и кубики (6 шт.), 2-е повязки на глаза, крупы, пособие Круги Луилля

**Методы и приемы:** подвижная игра «Солнышко», дидактические игры: «Не ошибись», «Юные повара», «Это я, это я, это все мои друзья» ; конкурс «Уничтожение микробов», использование загадок и стихов, сюрпризный момент, костюм доктора для воспитателя.

Ход развлечения.

**Ведущий – Доктор Айболит** ( воспитатель в костюме, далее , Ведущий)

Здравствуйте, ребятки, розовые пятки! Не, не так.

Здравствуйте, детишки, картошкой носишки ! Не, не так.

Здравствуйте, детишки, в горошек трусишки! Не, не так.

Здравствуйте, карапузики, пухленькие пузики! Не, не так.

Здравствуйте, дети, лучшие на свете!

Мы с вами поздоровались и пожелали друг другу здоровья

- Я хочу, чтобы вы росли здоровыми и крепкими. Поэтому сегодня мы поговорим о том, что для этого нужно сделать. Недаром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!». Запомнили поговорку? (хоровое воспроизведение поговорки детьми)

Начинаем наше развлечение « Будь здоров!»

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, что значит быть здоровыми? (не болеть, быть сильными, крепкими)

А как этого добиться? (заниматься спортом, есть полезные продукты)

Ведущий: Правильно, ребята. Чтобы быть здоровыми, надо вести здоровый образ жизни. Чтобы здоровье было в порядке- утром делайте ЗАРЯДКУ.

Начнем мы наше развлечение с зарядки.

Видео зарядка «Солнышко!» Дети выполняют движения под музыку

Ведущий. А вот я сейчас проверю, знаете ли вы предметы личной гигиены.

Приготовьтесь отгадывать загадки.

## Загадки

1 Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.  
(мыло)

2 Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам и волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.  
(расчёска)

3  
По утрам и вечерам  
Чистит зубы пастой нам.  
(зубная щётка)

4. Лёг в карман и караюлю: Рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слёз, Не забуду и про нос. (Носовой платок).

**Ведущий:** Молодцы, ребята. Все загадки отгадали.

-Ребята, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать личную гигиену.

Гребешок, вода и мыло

Нам даны, друзья, не зря.

Чтобы были мы красивы

Были чистыми всегда!

**ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!!!**

**Ведущий.** Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите какие у вас зубки?

Какие красивые, когда улыбаетесь. Наши ребята знают потешки.

(выступление детей )

Потешки

Рано утром звери встали,

Зубки чистить побежали.

Чистят зубки мишки

Щеточкой из шишки.

Белка в рыжей шубке

Тоже чистит зубки.

Серые мышата,

Веселые ежата.

Серый волк зубастый

Чистят зубки пастой.

Чистят поросенок

И смешной лосенок.



Чтобы зубки не болели,  
Как снежинки чтоб белели,  
Чистить вкусной пастой  
Надо зубки часто!

\*\*\*\*\*

Снует зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по речке пароход  
По зубам она идет,  
Вверх и вниз, туда-обратно.  
Счистим мы налет и пятна.  
Чтобы зубки не болели,  
Чтоб как зимний снег белели

**Ведущий:** Для зубов бывают полезные продукты, но есть и вредные. Сейчас мы попробуем в этом разобраться.

**Дидактическая игра «Не ошибись»** с использованием пособия Круги Луилля

У вас под стульчиками лежат картинки с разными продуктами. Возьмите и внимательно рассмотрите, что на них изображено. Положите свои картинки на внешний круг, правильно не ошибитесь. Веселый зуб - полезные продукты (овощи, фрукты) Грустный зуб - вредные продукты (сладости). Миша, скажи, что ты положил (ответ ребенка: «Я положил морковку к веселому зубику, она полезная»)

**Ведущий:** Ребята, какие вы молодцы, все картинки разложили правильно. Теперь мы знаем, какие продукты надо есть, чтобы наши зубки были белыми и красивыми.

Особенно полезны овощи и фрукты.

**Ведущий :** Ребята, а чем богаты овощи и фрукты? (витаминами)

Хотелось бы у вас узнать, что надо сделать перед тем, как начать есть овощи и фрукты (вымыть руки, помыть фрукты и овощи)

Правильно. А для чего это нужно делать?

(на грязных руках, фруктах и овощах содержатся микробы. Если микробы попадут в организм, может заболеть живот)

**Ведущий.**

Вот сейчас вам предстоит справиться с нелёгкой задачей – уничтожить микробы. Посмотрим, как вы справитесь с этой нелёгкой задачей.

Конкурс «Уничтожение микробов» В 2-ух обручах лежат пластмассовые шары - это полезные вещества-витамины и кубики – это микробы.

Вызываются по 2 ребенка детей, им завязывают глаза. По сигналу ведущего они начинают на ощупь собирать кубики – микробы и складывать их в мешочки. Победителем является тот, кто справится быстрее и выполнит

задание правильно. Конкурс проводится несколько раз, звучит весёлая музыка.

**Ведущий.** От микробов мы избавились, теперь можно приготовить вкусные витаминные блюда. Мы будем готовить суп и компот. Что нам нужно, чтобы приготовить суп? Компот?

**Дидактическая игра «Юные повара».**( на столе муляжи овощей и фруктов. Мальчики выбирают овощи для супа, девочки фрукты для компота, складывают на блюдо.)

**Ведущий:** Молодцы! Вы отлично справились со всеми заданиями. Желаю вам быть здоровыми, вести здоровый образ жизни. А еще я вам скажу, чтобы ваш организм был крепким - кушайте зелень, черную смородину, лимон. Если хотите иметь хорошее зрение и расти, тогда пейте молоко, ешьте масло, томаты. А чтобы мышцы были крепкими, сильными, тогда вам помогут хлеб, яичный желток, гречка, овсянка. В детском саду нам готовят каши из этих круп. А кто готовит, для вас дома? ( мамы)

**Ведущий:** Мама приготовили сюрприз для детей, давайте послушаем!  
( видео сюжет)

1. Чтобы правильно питаться,  
Вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом,  
Рыбу, мёд и винегрет.

2. Очень любим молоко,  
Детям нужно всем оно.  
Молоко полезное,  
Белое и нежное.

3. Молоко, кефир, бананы,  
Крупы, масло и сметана,  
Мясо с рыбой нам нужны,  
Чтоб скорее мы росли.

4. Йогурт, творог, молоко,  
Очень много кальция.  
Зубки белые всегда –  
И никакого кариеса.

5. Ешь побольше витаминов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок.

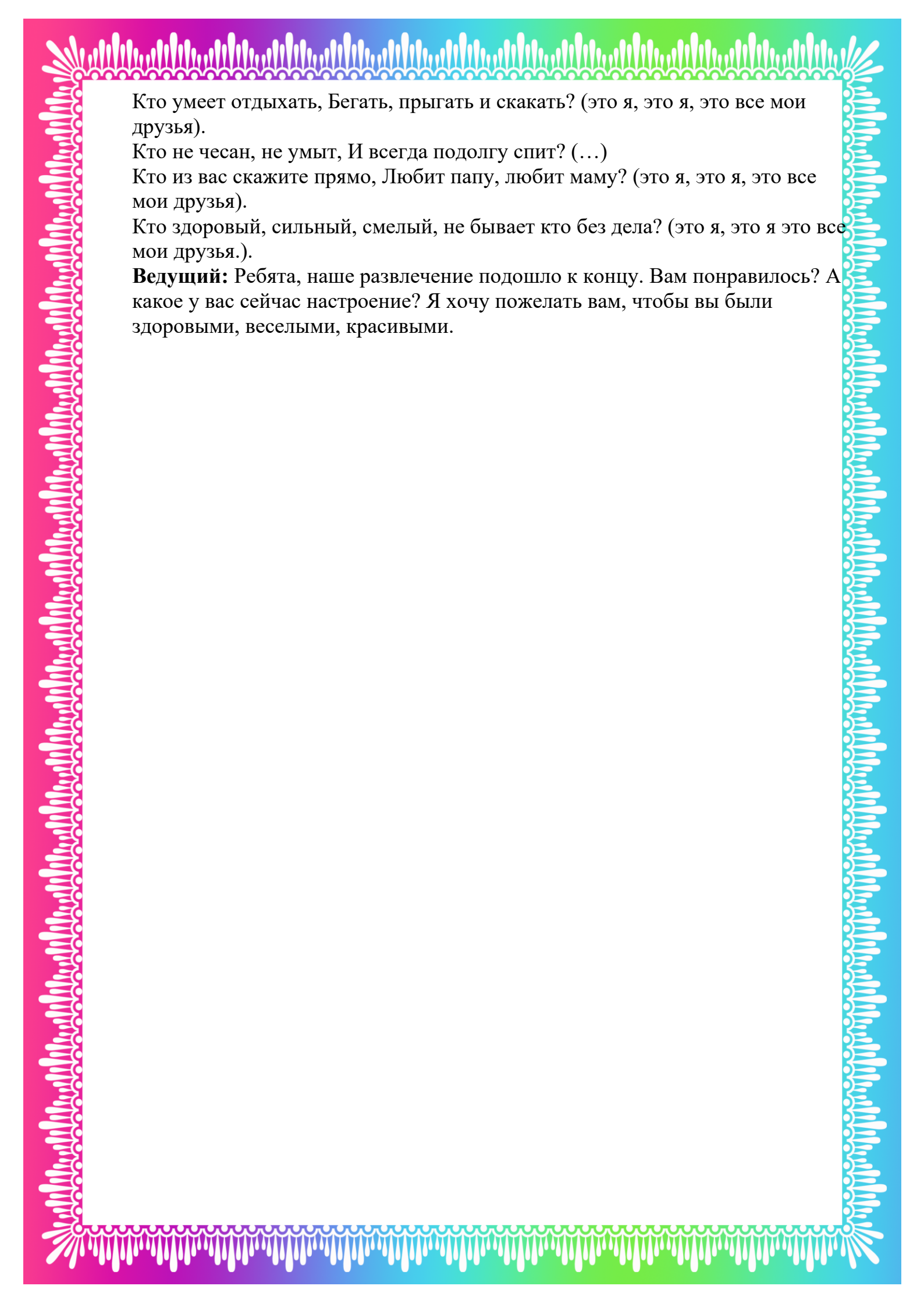
**Ведущий.** Вот такие советы от наших мам. Вы все запомнили? Какие вы молодцы, дружные ребята.

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья».**

**Ведущий:** Кто, хочу у вас узнать, Любит петь и танцевать? (это я, это я, это все мои друзья).

Кто из вас не ходит хмурый, Любит спорт и физкультуру? (это я, это я, это все мои друзья).

Кто из вас скажите братцы, Забывает умываться? (....)



Кто умеет отдыхать, Бегать, прыгать и скакать? (это я, это я, это все мои друзья).

Кто не чесан, не умыт, И всегда подолгу спит? (...)

Кто из вас скажите прямо, Любит папу, любит маму? (это я, это я, это все мои друзья).

Кто здоровый, сильный, смелый, не бывает кто без дела? (это я, это я это все мои друзья.).

**Ведущий:** Ребята, наше развлечение подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.