МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 403 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454902, г. Челябинск, пос. Шершни, ул. Гидрострой, 1а, тел/факс +7(351) 232-65-08

E-mail: ds403chel@mail.ru

Конспект развлечения по здоровьесбережению для детей старшего дошкольного возраста «Страна Здоровья»

Воспитатель: Пестерева Е.П.

Программное содержание: формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

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.

Воспитатель: - Наше государство заботится о том, чтобы все дети нашей страны были здоровыми! И вот сегодня мы отправимся в путь по дороге к доброму здоровью в страну Здоровья.

Воспитатель: - Ну, вот и страна Здоровья.

Появляется доктор Айболит

Айболит: - Здравствуйте, ребята, рад вас видеть!

Дети: - Здравствуй, доктор Айболит!

Айболит: - Зачем пожаловали?

Воспитатель: - Мы хотим, чтобы ты 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.

Айболит: - 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?

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 A, B, C, 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.

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 жареное (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

В 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 Здоровья? 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.

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 зверушку, птички, жучки,

Рыбки, лягушки, червячки.

Давайте встанем по порядку,

И вместе сделаем зарядку.

Танец «Аэробика для зверят»

Айболит: - Молодцы! Устали? Вот какой огромный путь проделали мы с вами по стране Здоровья. 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.