

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 А, В, С, 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 – топаям*)

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.