

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №61 «Семицветик» Старооскольского городского округа

**Сценарий развлечения для детей дошкольного возраста
«БУДЬ ЗДОРОВ БЕЗ ДОКТОРОВ»**

Автор Халеева А.В.
воспитатель

Старый Оскол
2023

Название мероприятия: «Будь здоров без докторов»

Возрастная адресованность: для детей дошкольного возраста.

Предполагаемое количество участников: 22.

Проблема охраны здоровья детей, создания оптимальных условий для их роста и развития является актуальной и весьма значимой в последние десятилетия. Здоровье подрастающего поколения определяет здоровье нации в целом, будущее страны.

Цель: формирование у детей представления о здоровье, здоровом образе жизни. Закрепление культурно-гигиенических знаний и навыков.

Задачи:

- улучшить физическое состояние ребенка;
- закрепить знаний детей о правилах гигиены и здоровом питании, о пользе витаминов;
- воспитать потребности в здоровом образе жизни, в физических упражнениях и играх;
- воспитывать дружеские взаимоотношений в команде;

Оборудование:

- малые мячи;
- мешок;
- муляжи морковки, яблок;
- тазики;
- лейки.

Ход развлечения:

Дети строятся в одну шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Мы с вами сегодня поговорим о здоровом образе жизни.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Человек - это сложный живой организм. Он состоит из отдельных органов. Чтобы узнать из каких органов состоит человек, вам необходимо отгадать загадки.

1. Брат с братом
Через дорогу живут,
А один другого не видит. (глаза)
2. У зверушки – на макушке.
А у нас – Ниже глаз. (уши)
3. Если б не было его,
Не сказал бы ничего. (язык)
4. Когда сытый, он молчит.
Когда голоден – урчит. (желудок)
6. Ни на меру, ни на вес,
Но у всех людей он есть. (мозг)
5. День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук. (сердце)

У каждого органа своя работа. Но все органы зависят друг от друга. Чтобы быть здоровым и никогда не болеть, надо знать правила личной гигиены, правильно питаться и вести здоровой образ жизни. Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым?(*дети отвечают*)

Какие вы молодцы!! Тогда вам такой вопрос – что надо делать каждое утро, чтобы быть бодрым и здоровым?(*дети отвечают – Зарядку*)

Правильно, зарядку!! Поэтому давайте разомнем свои ручки, ножки, голову дружно вместе! Вставайте!!(Дети встают и делают зарядку)

Мы топаем ногами,
Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками,
Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.

Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И весело приседаем

Вы зарядку по утрам делаете?? Здорово! А есть у вас любимое упражнение?
Покажите?

(Дети по очереди показывают свое упражнение, а все остальные повторяют)

Воспитатель: А сейчас проведем эстафету «Витаминки».

Дети делятся на две команды. Каждый ребенок берет «мячик-витаминку», бежит к Зайчику и Вороне, и бросают мячик в мешок. Задача каждого ребенка попасть мячиком в мешок.

Воспитатель: Какие вы все спортивные, сильные, здоровые. Как мне приятно. Ребята, а вы знаете, что нельзя есть не мытые овощи и фрукты?(ответы детей).
Что нужно делать? (ответы детей).

Дети давайте мы дружно, принесем воды, чтобы помыть яблоки и морковки!
Эстафета (несем воду в лейках и выливаем в тазик)

Дети разделены на 2 команды. Каждый ребенок несет маленькую лейку с водой, выливает воду в тазик, где лежат яблоко и морковка, и возвращается к своей команде – передает эстафету.

После эстафеты в одном тазике моем руки, в другом – морковку и яблоко.

Викторина «Хорошо или плохо».

Воспитатель: А теперь я вам буду задавать вопросы, а вы отвечайте «Хорошо» или «Плохо»

- 1.Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это дети хорошо или это плохо?
- 2.За здоровьем я слежу, на зарядку выхожу. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши!
- 3.Ем морковку и салат. Витамины кушать рад. Это дети хорошо или это плохо?
4. Солнце, воздух и вода наши лучшие ... (друзья)

Молодцы, ребята. Чтобы быть сильными и здоровыми нужно соблюдать правила личной гигиены, соблюдать режим дня и заниматься спортом.