Автор: Кадяева Ирина Александровна

 Место работы: МАОУ «Комсомольская СОШ»

 Должность автора: учитель русского языка и литературы

Сценарий внеклассного мероприятия «Здоровейка»,

старшая группа детского сада, 1-2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Сценарий развлечения «праздник Здоровейки»****(для старшей подготовительной группы детского сада)* |  |  |  |

|  |
| --- |
| Входят ребята парами под речевку:В.- Раз, два, три, четыре ,пятьД.- Начинаем выступатьВ.- Кто шагает нынче в ряд?Д.-Весёлых школьников отряд!В.- Сильные, смелые, ловкие, умелые,Д.- Красивые, весёлые, здоровые, закалённые!В.- Скажем дружно мы сейчас,Д.- Быть здоровым – это класс!В.- Мы расскажем вам ребятаД.- Как здоровыми остаться!Воспитатель: В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья». Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье.- Скажите что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? (ответ детей и родителей).- Мы с вами знаем много правил, как оставаться здоровыми и ребята сейчас про это расскажут. (дети рассказывают стихотворение)1.Знает вся моя семьяДолжен быть режим у дня.Следует, ребята, знатьНужно всем подольше спать.Ну а утром не лениться–На зарядку становиться!- Ребята, а давайте сейчас вместе с родителями сделаем небольшую, но полезную зарядку.**ЗАРЯДКА**Жил-был ма-аленький гном. (Присели)С бо-ольшим колпаком. (Ручки подняли вверх, сложили домиком)Он был путешественник-гном. (Шагаем на месте)На лягушке он скакал.Прыг-скок. Ква-ква. (Прыгаем)И на стрекозе летал -У-ух, высоко. (Машем руками, будто бы летаем)По ручью плыл в чайной чашке.Буль-буль, буль-буль. (Изображаем, как мы плывем)Ехал он на черепашке.Топ-топ, топ-топ. (Шагаем)И протопав все тропинки,Гном качался в паутинке.Кач-кач, бай-бай. (Наклоны в стороны)Утро придёт.Гном опять в поход пойдёт. (Шагаем)Перед ребятами плакат «Уход за зубами».2.- Посмотрите, кто к нам пришёл? (заходит ребёнок в костюме «Зубная щётка»).Костяная спинка,Жесткая щетинка,С мятной пастой я дружу,Вам усердно я служу.- Кто это, ребята?-Чистить зубы, умываться,И почаще улыбаться,Закаляться, и тогдаНе страшна тебе хандра.- А кто мне расскажет, как мы должны ухаживать за своими зубами? Что будет если этого не делать?-Помнить вы должны всегдаЭти Правила, друзья.Язычок и зубки чистить,Полоскать рот после еды.Сахар, сладости не кушать,Замени другим ты их.Больше ягод, больше фруктовОвощей ты не забудь.Все на месте будут зубкиПро врачей тогда забудь!- Мы очень рады тебя видеть. И ты желанный гость в любом доме! Оставайся с нами. А я ребятам и родителям загадаю загадки про твоих друзей. Без которых нам тоже будет туго.**загадки**- Его все гладят и купают, А он худеет, будто тает, Теряет форму, вид и вес И, наконец, исчезнет весь. Но он надежный ваш дружище, Общаясь с ним, мы станем чище. (МЫЛО)- Лег в карман и караулит Рёву, плаксу и грязнулю, Им утрет потоки слез, Не забудет он про нос. (Носовой платок) - Целых 25 зубков Для кудрей и хохолков. И под каждым под зубком Лягут волосы рядком. (Расческа) - Красные двери в пещере моей, Белые звери сидят у дверей. И мясо, и хлеб - всю добычу мою – Я с радостью белым зверям отдаю. Зубы) - Волосистою головкой В рот она влезает ловко И считает зубы нам По утрам и вечерам. (Зубная щетка) - В мягком домике сижу,Сщёткою зубной дружу (Зубная паста)- Ускользает, как живое, Но не выпушу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло) - Я молча смотрю на всех, И смотрят все на меня. Веселые видят смех, С печальными плачу я. Глубокое, как река, Я дома на вашей стене. Увидит старик старика, Ребенок - ребенка во мне (зеркало)**Загадки про предметы, которые помогут вам не болеть, быть спортивными**- Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. И несут меня не кони, А блестящие... (Коньки) - Мне загадку загадали: Это что за чудеса? Руль, седло и две педали, Два блестящих колеса. У загадки есть ответ – Это мой... (Велосипед) - Работает с полом, Уверенно, четко. Ни грязи, ни пыли Не вытерпит... (Щетка) - Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной туча. Дождик льется с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик теплый, подогретый, На полу не видно луж. Все ребята любят... (Душ) - Что полезно – Всем известно? А ответ найду легко. По моей любимой чашке Нарисованы ромашки, Ну а в чашке - ... (Молоко) - На снегу - две полосы, Удивились две лисы. Подошла одна поближе: Здесь бежали чьи-то... (Лыжи) - Не обижен, а надут, Его по полю ведут. А ударят - нипочем, Не угнаться за... (Мячом) - Ходит гном с бородой Под диваном и тахтой. По всему дому Пройти надо гному. Он не просто ходит, Чистоту наводит. (Веник) - Вроде ежика на вид, Но не просит пищи. По одежде пробежит – Она станет чище. (Платяная щетка) - Говорит дорожка – Два вышитых конца: Помойся ты немножко, Чернила смой с лица! Иначе ты в полдня Испачкаешь меня. (Полотенце) - Молодцы, отгадали. Никогда не забывайте про таких друзей. Умывайтесь, обливайтесь, закаляйтесь!3.У здоровья есть враги,С ними дружбы не води!Среди них тихоня лень,С ней борись ты каждый день.**Сценка «Лень»**М.- Доченька, вставай с постельки.Д.- Мне лень!М.- Доченька, иди, умывайся и чисти зубки.Д.- Мне лень.М.- Доченька, иди, кушай кашку.Д.- Мне лень.М.- Доченька, иди, погуляй.Д.- Мне лень.М.- Доченька, скушай конфетку.Д.- Давай!- Не ленитесь! Больше двигайтесь, выполняйте все гигиенические процедуры. Занимайтесь спортом, делайте зарядку.**??? м.б. музык. Пауза Танец утят**4.Кушать овощи и фрукты,Рыбу, молокопродукты -Вот полезная еда,Витаминами полна!- Помните, что наше здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Вот какая история произошла с заинькой.**Сценка про зайку**Надоело заинькеЛист жевать капустный!Ну, во-первых, маленький;Во-вторых, не вкусный.Для начала съел сметаны(втихаря от строгой мамы),Навернул борща тарелку,Съел орешков вместе с белкой,Чуть колбаски, чуть сырочка,Бутерброд и тортик. Точка.Он у доктора сидит:У него живот болит.- Надо правильно питаться,Чтоб здоровым оставаться.**Игра «Магазин»**Задание: купить полезные продукты. Перед родителями продукты. Выбирают полезные.- Назовите, ребята, вредные продукты.- А теперь поговорим про витамины- Какие витамины вы знаете?**Игра «Назови витамины»****Витамин А** Выставляю рисунки продуктов.– очень важен для зрения и роста, а есть он в…(моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке).-Помни истину простую -Лучше видит только тот.Кто жует морковь сыруюИли пьёт морковный сок.**Витамин В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти…(в молоке, мясе, хлебе.)Выставляю рисунки продуктов.- Очень важно спозаранкуЕсть за завтраком овсянку.Черный хлеб полезен нам-И не только по утрам.**Витамин С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в…(апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.)Выставляю рисунки продуктов.- От простуды и ангиныПомогают апельсины.Ну, а лучше есть лимон,Хоть и очень кислый он.**Витамин Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в…(молоке, сыре, яйцах.)- Рыбий жир всего полезней!Хоть противный - надо пить.Он спасает от болезней.Без болезней - лучше житьНикогда не унываюИ улыбка на лице,Потому что принимаюВитамины. А В С.(Автор стихов Л.Зильберг).5.На прогулку выходи,Свежим воздухом дыши.Только помни при уходе:Одеваться по погоде!**Игра-соревнование «Оденься быстро».** Вызываются двое ребят. Перед ними разнообразная одежда. Кто быстрее из вас оденется на прогулку. Я вам буду называть время года, а вы должны подобрать одежду по сезону. (Игра повторяется несколько раз).6.Ну, а если уж случилось:Разболеться получилось,Знай, к врачу тебе пора.Он поможет нам всегда!- Мы уже с вами говорили, что нельзя заниматься самолечением. Нужно слушать старших и, конечно, врача.**Стихотворение о закаливании** - Малыш, ты хочешь быть здоров,Не пить плохих таблеток,Забыть уколы докторов,И капли из пипеток?- Чтобы носом не сопеть,И не кашлять сильно,Обливайся каждый день,Активно и обильно.- Чтоб в учебе преуспеть,И была смекалка,Всем ребятушкам нужнаВодная закалка!- Вот те добрые советы,В них и спрятаны секреты,Как здоровье сохранить.Научись его ценить!- Эти правила важны,Вы запомнить их должны!**Подведём итог**Мы вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласны, то топайте ногами.- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.- Надо меньше двигаться.- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.- Когда кушаешь можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.- Есть надо медленно.- Закаляться вредно.- Зубы чистить два раза в день.- Очень вредно полоскать рот после еды.- Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.- Соблюдать режим.- Плохо дышать свежим воздухом.- Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.Ну, ребята, до свиданья.Обещайте на прощаньеЗубки чистить, ручки мыть,Фрукты-овощи любить.Чтобы быть всегда в порядке,Начинайте день с зарядки.Может, встретимся мы сноваНу, пока, будьте здоровы!И всегда улыбайтесь! Тогда вы никогда не заболеете. **IV. Игра "Угадалка".**С завязанными глазами, на ощупь угадать фрукт (яблоко, киви, груша, абрикос, лимон, апельсин, банан и т.д.) |

 

 