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 ,пять  Д.- Начинаем выступать  В.- 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 ребята  Д.- 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 семья  Должен быть режим у дня.  Следует, ребята, знать  Нужно 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 тогда  Не страшна тебе хандра.  - А кто мне расскажет, как мы должны ухаживать за своими зубами? Что будет если этого не делать?  -Помнить вы должны всегда  Эти Правила, друзья.  Язычок и зубки чистить,  Полоскать рот после еды.  Сахар, сладости не кушать,  Замени другим ты их.  Больше ягод, больше фруктов  Овощей ты не забудь.  Все на месте будут зубки  Про 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 заиньке  Лист 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 сырую  Или пьёт морковный сок.  **Витамин В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти…(в молоке, мясе, хлебе.)  Выставляю рисунки продуктов.  - Очень важно спозаранку  Есть 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 ангины  Помогают 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 жить  Никогда не унываю  И улыбка на лице,  Потому что принимаю  Витамины. 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 нужна  Водная 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 прощанье Зубки чистить, ручки мыть, Фрукты-овощи любить.  Чтобы быть всегда в порядке, Начинайте день с зарядки.  Может, встретимся мы снова Ну, 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.) |

 

