

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ДЕТСКИЙ САД № 26 СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ**

**Летняя оздоровительная программа
по приобщению детей к культуре здорового
образа жизни «Будь здоров»**



автор: инструктор по ФК
Ляшко Эльвира Юрьевна

ст. Павловская
2024 г.

Аннотация. Данная программа приобщает детей и их родителей к культуре здорового образа жизни, посредством проведения физкультурных праздников, дней здоровья, спортивных квест - игр, бесед, закаливающих мероприятий в сочетании с физическими упражнениями.

Ключевые слова: правильное питание, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Актуальность внедрения программы: состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества. Демографическая ситуация в нашей стране складывается неблагоприятным образом. Важно не только родить ребенка, но и вырастить его здоровым, заложить фундамент здоровья, потому что в будущем этот ребенок тоже станет родителем и генетически передаст своему ребенку свое здоровье. Поэтому проблема укрепления здоровья детского населения и формирования культуры здоровья не может рассматриваться в обществе в свете популярности или не популярности. От ее решения зависит будущее нации и государства, поэтому она актуальна всегда.

Целевая аудитория: дети старшего дошкольного возраста, семьи детей, педагоги.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Введение.

Дошкольный возраст - важный период приобщения детей к культуре здорового образа жизни и становления ценностного отношения к своему здоровью.

Воспитать физически и психически здорового ребенка - главная задача благополучно развивающегося общества. В результате направленного педагогического воздействия, у подрастающего поколения формируется установка на здоровый образ жизни, приобретает база знаний и практических навыков сохранения своего здоровья, потребность в регулярных и систематических занятиях физической культурой и спортом.

Правильное питание, режим дня, двигательная активность, закаливание, личная гигиена, безопасное поведение - слагаемые здоровья, которые должны быть заложены в основу по приобщению детей к культуре здорового образа жизни.

Данная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни дошкольников – это программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию детей.

Реализация данной практики предполагает включение в образовательный и воспитательный процесс мероприятий по приобщению детей к культуре здорового образа жизни.

Цель: формировать основы здорового образа жизни дошкольников и ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи

Образовательные:

- формировать у детей представление о **здоровом образе жизни**;
- формировать навыки сохранения собственного здоровья;
- осмысливать и решать задачи, возникающие при определенных обстоятельствах;
- формировать представления о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни.
- пополнять знания о поведении в быту и на улице, о значении режима дня, о пользе гигиенических процедур для здоровья;
- создать условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса.

Развивающие:

- развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность;
- развивать у детей способность анализировать и сопоставлять
- развивать внимание и логическое мышление;
- развивать психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, координация).

Воспитательные:

- создать позитивное настроение и радость приключений;
- сохранять и укреплять физическое и психическое **здоровье детей**;
- создать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
- воспитывать у детей культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья.

Основные принципы:

- привлечение детей дошкольного возраста и их родителей к целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма и формированию здоровых привычек;
- информационная насыщенность;
- эмоциональность;
- массовость;
- активность;
- самостоятельность;
- комплексность;
- дифференцированный подход;
- преемственность и последовательность приобщения детей к ценностям культуры, формирование у них опыта социального взаимодействия.

Принцип единства с семьей – основополагающий в реализации программы, предполагающий единство требований детского сада и семьи в

вопросах приобщения к культуре здорового образа жизни, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях (праздники, досуги, турпоходы, квесты) – одна из главных задач данной практики.

Планируемые результаты:

- формирование у детей и их родителей мотивации на сохранение своего здоровья;
- развитие двигательной активности дошкольников;
- привитие навыков по сохранению и укреплению здоровья;
- умение ребенка реально оценивать положительные и отрицательные факторы для здоровья;
- формирование полезных привычек.

Оздоровительная программа реализуется инструктором по физической культуре.

Срок реализации- 3 месяца.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Перспективное планирование

физкультурно-оздоровительных мероприятий

Номер по п/п	Дата	Название	Форма проведения
1	01.06.2023 г.	«Мы дети всей планеты»	Физкультурный праздник.
2	09.06.2023 г.	«От физкультуры и спорта к здоровому образу жизни»	Физкультурный праздник
3	14.06.2023 г.	«Уроки Мойдодыра»	Физкультурный досуг

4	22.06.2023 г.	«Овощи, ягоды и фрукты - Витаминные продукты»	Познавательная игра
5	05.07.2023 г.	«Незнайка в большом городе»	Игра-путешествие
6	14.07.2023 г.	«Как быть здоровым»	Игра-викторина
7	19.07.2023 г.	«Приключения на острове Здоровья»	Квест - развлечение
8	28.07.2023 г.	«Разговор о правильном питании»	Беседа с просмотром презентации
9	04.08.2023 г.	«Правила здорового питания или Пончик в гостях у детей».	КВН-развлечение
10	11.08.2023 г.	«Клоуны в гостях у ребят»	Физкультурный досуг
11	18.08.2023 г.	«Мы за здоровый образ жизни»	Турслет
12	22.08.2023 г.	«Коварная спичка»	Познавательная игра
13	27.08.2023 г.	«Мы выбираем ЗОЖ»	Итоговое мероприятие

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Для реализации программы в ДОУ оборудован физкультурный зал и физкультурная площадка, где находится необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

Материально-технический ресурс: компьютер, звуковое оборудование, мультимедийное обеспечение для проведения бесед, просмотра презентаций о здоровом образе жизни.

Список литературы:

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе. Научно – практический сборник инновационного опыта. М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2001.-400 с.
2. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
3. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения под редакцией С.О. Филипповой, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.
4. Т.А. Тарасова, Л.С.Власова «Я и мое здоровье», практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Школьная пресса, 2008.
5. М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет». ВАКО, 2007.
6. Н.Н. Авдеева, Н.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2009.

Интернет ресурсы:

1. <http://fizinstruktor.ru/>
2. <https://infourok.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Сценарий физкультурного праздника «Мы дети всей планеты»

Цель: создать у детей радостное, веселое настроение.

Задачи:

- совершенствовать двигательные навыки, закреплять дружеские отношения между детьми.

-развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;

-воспитывать желание проявлять творческую инициативу.

Оборудование и материал: воздушные шары, гимнастические палки, обручи, ключи-подсказки, пиратский флаг, малые пластмассовые мячи, корзинка, пластмассовые пустые бутылочки с подсказками внутри, сундук с сокровищами, мыльные пузыри, песочные часы, карточки с изображением основных видов движений.

Ведущая.

На светлой и большой планете

Лето встречают счастливые дети.

Лето красное встречаем

Да День защиты детей отмечаем!

На праздник веселый

Мы все собрались,

И ну-ка, друзья,

Давай, веселись!

Мы будем петь, играть, плясать и, конечно, к нам придут замечательные гости. А начать праздник я предлагаю песенкой «Солнечный круг».

Звучит "Солнечный круг", музыка А.Островского.

Ведущая: Ребята, посмотрите, что это такое? Откуда здесь взялся этот загадочный свиток? Наверное, в нём какое-то послание для Вас. Давайте прочтем его!

«Привет, мальчишки и девчонки. Пишет вам гроза семи морей капитан Кук. Я много лет бороздил моря и океаны и добыл несчетное множество сокровищ. Один сундук я спрятал у вашего детского сада. Да вот только это было давным-давно, а карту сокровищ я потерял и теперь не могу найти свой клад. Поэтому я решил, если вы, сегодня станете моей командой и поможете мне найти сокровища, то я, так и быть, поделюсь с вами богатствами! Капитан Кук».

1 станция:

Ведущая: Поможем капитану Куку? Вот только где его искать? Давайте поищем его, *дети отправляются на спортивную площадку, где их встречает капитан Кук.*

Пират: Ну, что девчонки и мальчишки, вижу, вы хотите разбогатеть и помочь мне найти мой сундук! А трудностей и опасностей в пути не испугаетесь? Что ж, сейчас проверю.

- Сейчас я загадаю вам загадки Тортильи. Из первых букв отгадок мы сможем составить слово, которое подскажет нам, где же спрятан клад!

- Учитесь, малыши, у старого моряка, как нужно загадки разгадывать!

1. Среди морских живёт глубин

Длиннохвостый Чудо-Блин.

Скопил он электричества

Немалое количество.

Если чем-то недоволен

Током он ударит больно. (Скат).

2. Я от ветра надуваюсь,

Но ничуть не обижаюсь,

Пусть меня он надувает,

Яхте скорость прибавляет. (Парус).

3. Пронеслась о нем молва:

Восемь ног да голова.

Чтобы всем страшнее было,

Выпускает он чернила. (Осьминог)

4. Окружает нас вода,

В ней мы дышим жабрами.

С чешуей и плавниками

Проплываем тут и там

И гуляем косяками

Мы по рекам и морям. (Рыбы)

5. По морям и океанам,

Ходит путник неустанный

И бывалый мореход –

Пассажирский (теплоход).

Пират дает неправильные ответы. Ребенок первым правильно отгадавший загадку, получает карточку с буквой и выкладывает слово на линии на земле (или прикрепляет на мольберт). Составленное слово - "СПОРТ".

Пират: Что-то я совсем ничего не понимаю? При чем тут спорт и мои сокровища? Я догадался, кажется, что на одном из мячиков есть подсказка. Нужно их скорее собрать в корзины. Дети собирают мячи в корзины. На одном из мячей записка.

Пират (читает записку): Клад тот найдет, кто задания все пройдет, ничего не испугается, покажет силу, ловкость, знания.

Ребята с пиратом отправляются на спортивную площадку.

Игры-эстафеты

1. Эстафета с обручами

Играющие строятся в две колонны (перед каждой чертят линию). На расстоянии 6–8 м от колонн кладут по одному обручу. По команде воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам,

поднимают их вверх, пролезают через них, кладут на место и бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и становятся в конец колонны. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее выполнившая задание.

2. Нарисуй солнышко

В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты - поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча - "нарисовать солнышко". Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

В завершении игр-эстафет дети находят "пиратский флаг" с подсказкой.

Пират: «Вы на верном пути, будьте внимательны, следующая подсказка скрывается у корня дерева в тени, ты поскорей её найди». Дети ищут подсказку, привязанную к стволу дерева.

Ведущая: Вот, что здесь написано –

Там, где детская площадка,

Ждет тебя ответ к загадке

Верно там меня найдешь

И с победою придешь!

Пират: Так чего же мы ждем, скорее на вашу площадку!

2 станция

На площадке детей встречает Клоун Антоша

- Здравствуйте ребяташки, девчонки и мальчишки, я Клоун Антоша.

Слышал я, что вы сокровища ищете! Что ж, помогу я вам. Но прежде, поиграйте вы со мной.

А у нас есть сегодня на празднике самые весёлые? Самые умные? Самые голосистые? Самые спортивные? Самые ловкие и умелые? А самые

дружные? А смелые? Вот сейчас мы и проверим! Ну-ка, кто выше всех прыгает? Молодцы! А кто дольше всего ногу может держать вот так? А вот так? (*показывает*) Вижу – молодцы!

А кто из вас родился летом? Так, вижу...Покажите, как вы плаваете? Каким стилем? «Проплывите-ка» брассом и кролем! Отлично!

Кто родился весной? Выходите в круг! Есть для вас задание веселое: вот так попрыгать! Очень хорошо! А есть ли среди вас зимние именинники? Вас-то мы и ждали! Будете скакать полкруга на левой ноге, полкруга — на правой. Ну вот, мы и до осенних именинников добрались! Выходите поскорее в круг! Мы знаем, что вы любите улыбаться! Давайте-ка, мы встанем в круг, возьмемся за руки и поможем вам. А мы с вами будем улыбаться соседу справа, потом соседу слева. Пробуем! Молодцы! Мальчики и девочки, а танец веселый знаете? Давайте вместе потанцуем!

Флеш-моб «Не детское время»

Дети вместе с пиратом и клоуном танцуют с детьми.

Клоун Антоша: молодцы, а сейчас я проверю, кто же из вас самый внимательный?! Я буду произносить не правильные слова, а вы будете называть только правильные, договорились?!!

— Раз, два, три, четыре, пять, вышел зайчик погулять, лап у зайца ровно ПЯТЬ!

(Правильный ответ: четыре)

— У меня собачка есть, у неё хвостов аж ШЕСТЬ! (Правильный ответ: один)

— Есть весёлая примета, выпал снег, встречайте ЛЕТО! (Правильный ответ: зиму)

— Вьюга воет, словно дрель, на дворе стоит АПРЕЛЬ! (Правильный ответ: февраль)

— День рождения на носу, испекли мы КОЛБАСУ! (Правильный ответ: торт)

Антоша: ну, ребята, удивили, не напрасно вы пришли ко мне, вам подсказку сообщаю, клад находится у мудрого старца Фура. Возьмите волшебный клубочек, он вас и приведет к нему. Удачи!

3 станция

Дети идут вслед за клубочком по территории детского сада. Подходят к елке, возле которой сидит старец Фура.

Фура: «Я дождался этого часа!!! Здравствуйте, ребята! Я рад приветствовать вас! Я-старец Фура! Задания будут трудные, но интересные. На выполнение каждого задания отводится определенное время, за ним будем следить по песочным часам. За каждое успешно выполненное задание в установленный срок вы получите "золотой" ключ и подсказку к ключевому слову. В конце игры вас ожидает сюрприз - он находится в сундучке. Открыть его вы сможете, если соберете ключи и отгадаете ключевое слово. Удачи, вам, дети!

ЗАДАНИЕ I. Загадки старца Фура.

(Время сверяется по песочным часам. На выполнение этого задания -2 минуты).

-Вот моя первая загадка: "Не куст, а с листочками, не рубашка, а сшита, не человек, а рассказывает". (Книга).

Вторая загадка: "Без рук, без ног, а ворота отворяет" (Ветер).

(Примечание: старец Фура дает детям ключ, если они за 2 минуты отгадают обе загадки).

Старец Фура: молодцы, ребята! За правильно выполненное задание я награждаю вас первым ключом. Удачи вам! И не забывайте пословицу «Один за всех и все за одного!». Я вас буду ждать с ключами».

Ведущая: вперед, к следующему испытанию!

«Остров сокровищ»

(конкурс для мальчиков)

На площадке детского сада спрятаны бутылки, в которых находятся подсказки - пазлы, сложив которые, дети получают ключ от старца Фура.

Задача мальчиков, успеть за 3 минуты найти все бутылки с пазлами и верно их сложить.

Ведущая: Ребята, у нас впереди еще одно невыполненное задание. Давайте подойдем к Старцу Фура, и он расскажет, какое задание нас ждет.

Задание 4

Старец Фура: Ребята, у меня есть волшебные карточки, на которых изображены упражнения. Вы должны расшифровать их и выполнить. На выполнение задания дается три минуты.

Старец Фура: Молодцы, ребята! И с этим заданием вы справились на отлично. А теперь слушайте меня внимательно: чтобы найти последний золотой ключик, вы должны четко следовать моим указаниям.

Игра: «Сделай столько шагов...»

Игру проводит Старец Фура.

Сделай столько шагов прямо, сколько раз я хлопну в ладоши.

Сделай столько шагов влево, сколько слогов в слове груша.

Сделай столько шагов вправо, какой по счету сегодня день недели.

Сделай столько шагов, сколько лет вашему капитану.

Сделай столько шагов, какой день недели по счету будет завтра.

Сделай столько шагов, сколько слогов в слове жук.

Фура: молодцы, ребята, вы успешно прошли этот сложный путь, и я вручаю вам 4 ключ и карту со схемой пути за потерянными сокровищами.

Дети определяют по карте, где находится сундук с сокровищами (золотые монетки, мыльные пузыри).

Ведущая: ребята, вы справились, отыскали сундук, надеюсь, эти сокровища подарят вам прекрасное настроение!

Праздник заканчивается пусканием мыльных пузырей, рисованием мелом на асфальте!

Сценарий физкультурного праздника

«От физкультуры и спорта к здоровому образу жизни»

Цель: продолжать знакомство детей с правилами здорового образа жизни.

Дети входят под песню Спорт – это сила. Становятся на ориентиры, танцуют и поют.

Ведущий: Добрый день дорогие участники и гости! Сегодня праздника спорта и здоровья! Мы здесь собрались, чтобы поиграть позаниматься спортом и стать здоровее. Все дети и взрослые хотят быть здоровыми. А что для этого нужно?

Правильно: нужно заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, конечно, следить за чистотой своего тела. Но прежде, чем нам начать праздник нужно немного размяться.

Разминка «Физкульт- привет»

Ведущий: Что за шум, стук? Что случилось?

Замарашкин:

Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка как лягушка ускакала от меня

Я за свечку, свечка в печку!

Я за книжку - та бежать, и вприпрыжку под кровать.

Ведущий: Мальчик только носик мочит – умываться он не хочет.

Как ребята называется, тот, кто плохо умывается...

Дети: (ответ детей)

Ведущий:

Ах, ты гадкий, ах, ты грязный, неумытый поросёнок!

Ты чернее трубочиста полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Замарашкин: (рассматривает себя)

Я всегда таким ходил. И ничего.

Я хоть и Замарашкин, но всё знаю и умею... Наверно...Ну, я ещё стихи читать- умею. ...Вот!

Ела Даша хохоча, гречневую кашу,
Отмывали целый час, гречневую Дашу.

Ведущий: Хвалишься, хвалишься, а сам больше ничего не знаешь.

(Обращается к Замарашкину)

Что с тобой, что случилось! У нас здесь весело, а ты рыдаешь?

Замарашкин.

Я тоже хочу быть как вы, умным, смелым, аккуратным.

Ведущий: Ребята! Давайте поможем Замарашкину. Возьмём его к себе на праздник? Но для этого ты должен привести себя в порядок: причесаться, умыться, правильно застегнуть пуговицы.

(Причесывает себя, застегивает рубашку, вытирает лицо)

Ведущий:

Внимание! Внимание!

К солнцу руки поднимаем. Дружно весело шагаем.

Приседаем и встаём. И ничуть не устаём.

Звучит веселая музыка, выход клоуна.

Клепа. Эй, ребята! Всем привет! Вы меня ждали или нет?

Клепа. Эй, давайте знакомиться! Я — Клепа!

Клепа. А спорим, я отгадаю, как вас зовут!

Клепа. Давайте так! Вы вместе громко выкрикните свое имя, а я скажу, кого как зовут. (Выкрикивает имена, путая).

Клепа. Что у вас за праздник? День защитника отечества! Или Новый год?
(обращается к детям).

Дети подсказывают.

Клепа. Ура! День здоровья! Я так люблю заниматься спортом! А вы любите?

Ответы детей.

- Можно и мне с вами поучаствовать в спортивных состязаниях?

Ведущая: Конечно! Я возьму тебя в свои помощники, будешь помогать проводить эстафеты.

2 команды.

1- «Разминка». Оббежать вокруг кегли и обратно.

2- «Пронеси - не урони». (На ложке пронести предмет).

3- «Пролезть в туннель».

4- «Пингвины». (Прыжки на двух ногах, с зажатым мячиком между ног).

5 - Танец с воздушными шарами.

Ведущий: поиграем в игру: «Да, нет».

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
Итоги соревнований.

Флеш-моб «Не детское время»

Ведущий:

Вот так праздник у нас получился - на славу.
Повеселились, и поиграли
силы набрались и хорошего настроения.
Каждый день и каждый час игры бойкие ждут вас.
Вы играйте, не ленитесь, к новым играм вы стремитесь!

Сценарий физкультурного досуга «Уроки Мойдодыра»

(Дети сидят на стульчиках)

- Я сегодня вас приглашаю в одну чудесную страну. Но сначала мне надо узнать, готовы ли вы к этому путешествию. Послушайте отрывок из сказки:

Одеяло

Убежало,

Улетела простыня,

И подушка,

Как лягушка,

Ускакала от меня.

- Из какой сказки этот отрывок? (Дети отвечают. Слайд)

- Кто написал эту сказку? (дети отвечают. Слайд- К.И. Чуковский)

- Что случилось в этой сказке?

«Отчего же все кругом

Завертелось, закружилось

И помчалось колесом?» (Дети отвечают. Слайд- иллюстрация из сказки)

- Кто главные герои этой сказки? (Дети отвечают. Слайд- иллюстрации из книги Мойдодыр и Грязнуля)

- Кто вспомнит, как описывает автор Мойдодыра? (Ответы детей)

- Как описывает автор грязнулю? (Ответы детей)

Ведущая: Что такое? Я слышу стук! Пойду, посмотрю кто там.

Дорогие мои дети, я пишу вам письмо

Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

Все равно какой водою: кипяченой, ключевой,

Из реки, или из колодца, или просто дождевой!

Нужно мыться непременно утром, вечером и днем –

Перед каждой едой, после сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите – не беда!

И чернила, и варенье смывают мыло и вода.

Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще – я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья!

Видеозарядка

2 часть. Беседа о личной гигиене, о предметах личной гигиены

- Кто знает, что такое личная гигиена? (Ответы детей)

Личная – от слова лицо, гигиена – от слова чистота.

Личная гигиена – это содержание в чистоте лица, рук, тела.

- Скажите, пожалуйста, а чистота тела нужна только для того, чтобы быть опрятным и приятным? (Ответы детей)

Чистота тела нужна еще и для здоровья. Ведь если не мыться, не мыть рук, то в организм могут попасть разные микробы, да и тело не дышит. А ведь через кожу мы получаем кислород. Я приглашаю сегодня вас в царство Мойдодыра, где вы сможете познакомиться с правилами личной гигиены, узнать для чего они нужны, и узнать все секреты и тайны Мойдодыра.

- Что нам помогает быть чистыми? (Ответы детей)

- У Мойдодыра есть помощники, которые помогают ему делать людей

чистыми и опрятными. Это предметы личной гигиены. Я сейчас вам загадаю о них загадки.

Отгадать загадки - это будет ваше первое задание.

2. Мойдодыру я родня,

Отверни-ка ты меня, и холодной водою

Живо я тебя умою **(Кран)**

3. Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мягкой пастой дружит,

Нам усердно служит. **(Зубная щетка)**

4. Ускользает как живое, но не выпущу его я,

Белой пеной пениться, руки мыть не лениться. **(Мыло)**

6. Там где губка не осилит,

не домоеет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки локти с мылом тру

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. **(Мочалка)**

9. Лег в карман и караюлю

Реву, плаксу и грязнуюлю

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос **(носовой платок)**

(отгадки на слайде)

Эстафета «Самые элегантные».

Ведущая: А сейчас проведем эстафету «Самые элегантные». Участникам команд необходимо разбиться по парам. По сигналу ведущего первые пары должны добежать до заранее определенного ориентира и обратно, удерживая шарик между головами. Передать шарик следующей паре. Побеждает та команда, которая наиболее элегантно пронесет шарик.

Участники разбиваются на пары. Каждой паре дается воздушный шарик, они зажимают его между лбами. Задача игроков как можно красивее дойти до конуса, контролировать, чтобы шар не упал.

Ведущий: поиграем в игру: «Да, нет».

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряды.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

Игра-эстафета «Найди помощников Мойдодыра»

Детям предлагается из разных предметов выбрать и сложить в корзинку, только те, которые помогают человеку соблюдать правила личной гигиены.

Развивающая игра "Правильно – неправильно"

Я предлагаю вам сыграть в игру «Правильно - неправильно». Если я буду называть хороший поступок, то вы будете поднимать руку. Если поступок плохой, и вы с ним не согласны, то топать ногой. Будьте внимательны.

Ситуации:

- Можно брать грязные руки в рот,
- Можно грызть ногти,
- Надо мыть руки после прогулки,
- Можно не мыть руки после туалета,
- Можно при всех ковырять в носу,
- Не надо принимать вечером душ,
- Можно не причесываться,
- Утром можно не умываться,
- Можно грызть зубами грецкие орехи,
- Надо полоскать зубы после еды,
- Не надо чистить зубы 2 раза в день,
- Посещай зубного врача только когда заболит зуб,
- Можно давать другу расческу,
- Нельзя пользоваться чужой зубной щеткой,
- Надо есть много конфет.

Рефлексия.

- Садитесь на стульчики. Давайте вспомним все, чему мы научились в царстве Мойдодыра, все правила личной гигиены.
- Когда и сколько раз надо умываться и мыть руки? (дети отвечают) Слайд – Зачем и когда надо мыть руки и умываться
- Как надо чистить зубы? (дети отвечают) Слайд – алгоритм чистки зубов.
- Когда, как и зачем нужно чистить зубы? (дети отвечают) Слайд – Когда надо чистить зубы.
- Когда и для чего надо принимать душ? (дети отвечают) Слайд – когда и для

чего принимать душ и ванну.

- Как надо ухаживать за волосами? (дети отвечают) Слайд – как надо ухаживать за волосами

- Как ухаживать за носом? (дети отвечают) Слайд – как надо ухаживать за носом.

Слайд - ребенок протягивает свое полотенце зубную щетку, расческу, носовой платок другому ребенку – знак запрещения.

- Что это за знак? Чем нельзя делиться с другом? Почему – этого нельзя делать? (дети отвечают)

Ведущая: В завершении нашего праздника, мы всем зрителям и гостям предлагаем потанцевать. *Общий танец.*

Сценарий познавательного мероприятия с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ)

«Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты»

Цель: расширить представления детей о пользе фруктов и овощей как основных источниках витаминов.

Программные задачи:

- познакомить с понятием «витамины» и группами витаминов;
- закрепить знания о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах;
- воспитывать культуру питания, любознательность, желание быть здоровыми;
- формировать у детей ценности здорового образа жизни;
- развивать внимание, мышление, память, активный и пассивный словарь;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Материал: шапочки для детей с изображением продуктов, обручи, картинки с изображением названия витаминов А, В, С, D.

Ведущая: Здравствуйте ребята. Сегодня День здоровья!

Ребята, ответьте на вопрос: «Что же такое здоровье?»

Ответы детей

На экране появляются картинки, обозначающие здоровье.

(Физические упражнения, свежий воздух, режим дня, закаливание и правильное питание) (Слайд 2)

-Что такое правильное питание?

(Есть овощи и фрукты, витамины)

Ведущая: Правильно, а почему необходимо есть овощи и фрукты?

(Ответы детей)

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить,

Сегодня путешествие должны мы совершить,

На свете есть одна страна,

И имя ей дано «Витаминия».

Ребята закрывают глаза, кружатся, и оказываются в импровизированной стране Витаминии.

Ведущая: Ребята, я приветствую вас в стране «Витаминии». Что такое витамины? Для чего они нам нужны?

Ответы детей

Ведущая: Больше всего витаминов содержат овощи и фрукты. В каких овощах и фруктах находится много витаминов?

Ответы детей

Ведущая: Какие вы знаете витамины?

Ответы детей

Ведущая: Нашему организму необходимы различные витамины. А эти витамины мы получаем с едой. Особенно необходимы витамины для детей. Не всякая еда полезна для дошкольников.

Сейчас я вам расскажу о самых главных и основных витаминах и полезных продуктах.

Витамин «А». Витамин «А» необходим человеку, чтобы хорошо видеть и иметь крепкие зубы. Он в большом количестве содержится в тыкве, морковке, сливочном масле, помидорах. (Слайд 4)

- Следующий витамин, с которым мы познакомимся, это витамин «В», Чтобы быть сильными, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам, вам нужно его принимать. В вашем меню обязательно должны присутствовать такие продукты: молоко, геркулес, мясо, рыба, картофель, орехи. Это очень полезные продукты. Слайд 5

- Еще один витамин, это витамин «С». Ребята, скажите, вы слышали о таком? (Слайд 6)

(Ответы детей)

Ведущая: Но есть и другое название этого витамина, которое вам очень знакомо – аскорбиновая кислота.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин «С»! Много этого витамина содержится в лимонах, капусте, черной смородине, клюкве, апельсинах. Употребляйте эти овощи и фрукты и всегда будете здоровыми и веселыми.

Витамин «D» обеспечивает нормальный рост и развитие костей. Содержится в рыбьем жире, печени трески, а также Витамин «D» образуется в коже под воздействием солнечных лучей.

(Слайд 7)

Подвижная игра «Найди свой витамин»

- Посмотрите, на полу лежат обручи в них лежат названия витаминов А, В, С и D. Сейчас будет звучать музыка,



вы будете бегать, когда музыка закончится вы должны встать в тот обруч, в котором находится витамин, содержащийся в вашем продукте.

Ведущая: Вот мы и познакомились с основными витаминами. А сейчас я расскажу вам об основных правилах питания: **слайд 8**

- Главное – не переедайте. Ешьте в меру.
- Старайтесь употреблять в пищу полезные продукты, много овощей и фруктов.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед едой мойте руки с мылом.
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Во время еды не разговаривайте и не читайте.

Ведущая: Сейчас предлагаю вам отгадать загадки. **9-13 слайды**

Ты кругла, вкусна, красива!

Ты сочна, ну просто диво!

Борщ, свекольник, винегрет...

Без тебя уж не обед!

Ты во всем нам помогла,

А зовут тебя... *(Свекла)*

Сарафан на сарафана,

Платьице на платьице.

А как станешь раздевать,

Досыта наплачешься *(Лук)*

Я красивый, я опрятный,

Любят все мой сок томатный.

Я друзья, бываю разный –

Жёлтый, розовый и красный. *(Помидор)*

Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос... (*Морковь*)

Кругла, рассыпчата, бела.
На стол она с полей пришла,
Ты посоли её немножко,
Ведь правда, вкусная (*Картошка*)

Ведущая: предлагаю поиграть в игру.

Игра «Полезное - бесполезное»

- На экране будут появляться изображения с полезными и бесполезными продуктами. Если увидите полезные, нужные организму продукты, вы делаете 2 хлопка, и говорите: «Очень полезно», а если продукт не является полезным, вы топаете 1 раз.

(Слайды 15 - 36)

Викторина по сказкам и мультфильмам.

Ребятам предлагаются вопросы по сказкам:

1. В каких фруктах нашли Чебурашку?

(В апельсинах)

Дети просматривают фрагмент мультфильма и выясняют правильный ответ.

2. В какой овощ превратился транспорт Золушки?

(В тыкву)

3. Кто увидел среди зеленой поляны дикую яблоню и яблочко под ней видимо-невидимо в сказке «Мешок яблок»? (Заяц)

4. Какая ягода поспела в лесу в сказке «Дудочка и кувшинчик»? (Земляника)

5. Из чего решил сварить кашу солдат? (Топор)

Рефлексия

Игра «Витаминная тарелка»

На слайдах изображены овощи и фрукты, ребятам необходимо назвать овощи и фрукты, содержащие витамин А, С.

- В какой стране мы сегодня были?
- С какими витаминами познакомились?

Какие вам нужно есть продукты, чтобы быть здоровыми, сильными, красивыми и умными? (ответы детей)

В конце нашего путешествия предлагаю вам пройти к столам и выразить свое отношение к сегодняшнему путешествию в страну Витаминию. На столах лежат лестницы и бумажные человечки.

Послушайте внимательно: если вам не понравилось сегодняшнее путешествие, вы ничего не узнали нового – поставьте человечка на первую ступеньку.

Если вам понравилось путешествовать, но вы испытывали трудности при выполнении заданий и игр – то поставьте человечка на среднюю ступеньку.

Если вам очень понравилось путешествие, вы справились со всеми заданиями и хотите еще узнать много нового о своем здоровье – то поставьте человечка на верхнюю ступеньку лестницы.

Ведущая: Молодцы, ребята, вы успешно совершили путешествие по стране «Витаминии», сегодня мы познакомились с основными витаминами, и овощами, фруктами, которые их содержат, и теперь нам пора возвращаться. Наше путешествие окончено.

Пейте все томатный сок, кушайте морковь,

И тогда вы станете сильными и ловкими!

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все «Физкульт-Ура».

Сценарий игры-путешествия «Незнайка в большом городе»

Цель: профилактика детского дорожно – транспортного травматизма, закрепление навыков безопасного поведения на дороге.

На доске плакат - пазл с изображениями дорожных знаков.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Мы рады приветствовать вас на игре, посвященной правилам дорожного движения.

Ведущая: Сегодня в игре принимают участие команды.

Команды скандируют свой девиз, название команды, представляют капитана.

Ведущая: Кто из вас любит мультфильмы, поднимите руки.

Дети поднимают руки.

Ведущая: Все любят!!! Тогда давайте посмотрим небольшой фрагмент известного мультфильма.

Смотрят фрагмент мультфильма «Незнайка в большом городе».

Ведущая: Вы узнали главного героя? Кто это?

Дети отвечают.

Ведущая: Правильно, это Незнайка. К нам пришло от Незнайки письмо, он просит помощи.

Ведущая читает письмо.

«Попав в большой и шумный город,

Я растерялся, я пропал.

Не знал сигналов светофора.

Чуть под машину не попал.

Кругом троллейбусы, трамваи,

То вдруг автобус на пути.

Признаться честно, я не знаю,

Где мне дорогу перейти.

Ребята, вы мне помогите

И если можно, расскажите,

Дорогу как переходить,

Под транспорт чтоб не угодить.

А попасть мне нужно в Школу пешеходов».

Ведущая: Ребята, чтобы нам с вами попасть в город, где находится Школа пешеходов, и помочь Незнайке, нужно отгадать загадки о дорожных знаках.

1. Не спеши, постой немножко!

Нас с тобой хранят от бед

(Показывает знак, и дети должны его назвать).

Знак «Пешеходная дорожка»

И зелёный свет.

2. У посадочных площадок

Пассажиры транспорт ждут.

Установленный порядок

Нарушать нельзя и тут.

(Показывает знак, и дети должны его назвать).

Знак «Остановка автобуса или троллейбуса».

3. Здесь наземный переход,

Ходит целый день народ.

Ты, водитель, не грусти,

Пешехода пропусти!

(Показывает знак, дети его называют).

Знак «Пешеходный переход».

Ведущая: Что же обозначает этот знак?

(Ответы детей)

Ведущая: Сейчас мы посмотрим познавательный мультфильм об этом знаке, а затем продолжим отгадывать загадки.

(показывает мультфильм «Пешеходный переход»)

4. Чинит здесь дорогу кто-то.

Скорость сбавить нужно будет,

Там ведь, на дороге, люди.

(Показывает знак, дети его называют).

Знак «Дорожные работы».

5. В дождь и в ясную погоду

Здесь не ходят пешеходы.

Говорит им знак одно:

«Вам ходить запрещено!»

(Показывает знак, дети его называют).

Знак «Движение пешеходов запрещено».

6. Посреди дороги дети.

Взрослые за них в ответе.

Чтоб не плакал их родитель,

Будь внимательней, водитель!

(Показывает знак, дети его называют).

Знак «Дети».

7. Знает каждый пешеход

Про подземный этот ход.

Город он не украшает,

Но машинам не мешает!

(Показывает знак, дети его называют).

Знак «Подземный пешеходный переход».

8. Шли из школы мы домой,

Видим - знак над головой.

Круг, внутри велосипед,

Ничего другого нет.

(Показывает знак, дети его называют).

Знак «Велосипедная дорожка».

В процессе отгадывания загадок части плаката переворачиваются, образуя изображение города.

Ведущая: Вот мы и попали в современный город. В нём есть улицы и дороги, тротуары, парк, дом Незнайки, остановки, Школа пешеходов, стадион. Но в городе сломались светофоры, исчезли дорожные знаки. Пешеходы и водители перестали появляться на улице, опасаясь аварий.

На доске изображения двух светофоров - пешеходного и транспортного - без сигналов.

Ведущая: Ребята, давайте поможем исправить светофоры.

Дети ставят сигналы светофоров на места.

Ведущая: Какие это светофоры? Для кого предназначены? Что означают сигналы светофора?

(Ответы детей).

Ведущая: Теперь расставим правильно знаки. Посмотрите на знаки, как они называются? Где могут быть установлены эти знаки?

Дети отвечают, устанавливая знаки.

Ведущая: Вот и знаки на местах. Теперь транспорт может ехать по дорогам. Как называют человека, который управляет транспортным средством? А велосипедист-водитель или пешеход?

Дети отвечают, расставляют транспортные средства.

Ведущая: А вот и жители города - пешеходы.

Размещают изображения пешеходов.

Ведущая: Теперь давайте поможем Незнайке безопасно добраться до Школы пешеходов. Но сначала вспомним правила перехода проезжей части дороги:

подойти к проезжей части, остановиться, посмотреть налево - нет ли машин, потом направо - все ли машины остановились и нас пропускают, затем опять налево, вдруг появились другие машины. И если все машины остановились, можно начать переходить дорогу.



Ведущая: Так, где же лучше пройти Незнайке, чтобы безопасно добраться до школы? Какой путь выбрать? Как вы считаете?

Игра «Автобусы»

«Автобусы»

- это команды детей «водитель» и «пассажиры». В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие держат друг друга за локти. Когда автобус (передний игрок- «водитель») возвратится на место с полным составом пассажиров, он должен подать сигнал свистком. Выигрывает команда, первой прибывшая на конечную остановку.

Игра «Кого назвали – тот и ловит».

Играющие располагаются по кругу. В центре – регулировщик дорожного движения (водящий). Он называет имя одного из стоящих по кругу и бросает



ему мяч. Названный ловит мяч, называет какой-либо вид транспорта и бросает мяч регулировщику. Тот, кто не поймал мяч, или не назвал слово, становится водящим. Побеждает тот,

кто ни разу не был регулировщиком.

Игра «Найди пару»

Играющим раздаются полоски бумаги с изображениями дорожных знаков. Не разговаривая, каждый должен найти себе пару, то есть партнера с такой же картинкой. Пары становятся в круг.

Усложнения: каждая пара рассказывает, что обозначает их дорожный знак.

Ведущая: Вот мы с вами и помогли Незнайке безопасно добраться до Школы пешеходов. А сейчас проведем викторину.

Викторина «Да, нет»

Каждый раз, идя домой, играем мы на мостовой? *(Нет)*

Но если очень вы спешите, то перед транспортом бежите? *(Нет)*

Мы всегда идём вперёд только там, где переход? *(Да)*

Мы бежим вперёд так скоро, что не видим светофора? *(Нет)*

На знаке «Здесь проезда нет» нарисован человек? *(Нет)*

На круглых знаках красный цвет означает «здесь запрет»? *(Да)*

Быстрая в городе очень езда. Правила знаешь движения? *(Да)*

Вот в светофоре горит красный свет. Можно идти через улицу? *(Нет)*

Ну, а зеленый свет горит, вот тогда можно идти через улицу? *(Да)*

Сел в автобус, не взяв билет. Так поступать полагается? *(Нет)*

Старушка - преклонные очень года. Ты место ей уступишь? *(Да)*

Светофор для пешеходов имеет 3 цвета. *(Нет)*

Пешеход - человек, идущий по тротуару. *(Да)*

Тротуар - часть дороги, по которой едут машины. *(Нет)*

Пожарная машина, полицейская, скорая помощь, спецмашины могут ехать на красный цвет. *(Да)*

На велосипеде по проезжей части можно ездить с 13 лет. *(Нет)*

При выходе из общественного транспорта дорогу можно переходить после отправления транспорта. *(Да)*

Ведущая: Спасибо вам, ребята, за вашу помощь Незнайке. Помните, что правила дорожного движения нужно не только знать, но обязательно выполнять.

А в завершении посмотрите поучительный мультфильм, извлеките из него уроки и можете рассказать о правилах безопасного поведения на дороге своим родителям.

Вручение памяток.

Ведущая: Вот и подошла наша встреча к концу. До скорой встречи.

Игра-викторина для детей

«Как быть здоровым»

Цель: формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания, приобщать к культуре здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- закреплять знаний о здоровом образе жизни;
- проявлять умения и навыки по здоровому образу жизни на практике;
- закреплять знания о правилах безопасного поведения.

Развивающие:

- развивать сенсорные навыки: внимание, память, мыслительную деятельность детей и способность к умозаключениям;
- развивать умения самостоятельно пользоваться полученными знаниями.

Воспитательные:

- побуждать вступать в диалог в игровой ситуации, отзывчивость на просьбу о помощи, желание помочь;
- вызывать у детей положительные эмоции во время игры;
- совершенствовать активные взаимоотношения взрослого и ребенка.

Интеграция направлений развития:

Физическое развитие, Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Речевое развитие.

Материалы и оборудование: эмблемы участников команд. Для жюри – смайлики здоровья «Витаминки». Дорожки здоровья (ребристая доска, массажные следы, пуговицы). Картинки «Опасные ситуации для здоровья». Предметы для эстафеты «Полезные продукты». Предметы для игры «Чем с другом делиться нельзя».

Предварительная работа: разучивание стихотворений о здоровом образе жизни. Рассматривание иллюстраций о спорте, режиме дня для детей, о здоровом питании. Дидактические игры «Что можно, что нельзя», «Да – нет». Чтение стихотворений Михалкова «Мимоза», «Как Таня себя вылечила», «Как у нашей Любы», «Про Фому» и другие. Просмотр мультфильмов из серий о смешариках «Азбука здоровья».

Ход мероприятия

Организационный момент:

Ведущий. – Здравствуйте, дорогие гости наши друзья! Мы часто произносим: «Будьте здоровы», «Не болейте!», «Желаем быть здоровыми». – А часто ли мы думаем о своем здоровье? – Что мы для этого делаем? – Ответить на эти вопросы помогут нам дети старшей группы, встречайте.

(Дети входят в зал, под бодрую музыку).

Подвижная игра «Поздоровайся!»

«Ты шагай, не зевай! Ты шагай, ты шагай своей дорогой, не зевай. Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай. Поздоровайся ладошкой, Поздоровайся и ножкой. Плечиком и локотком. И конечно, язычком: - Здравствуй! Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай. Поздоровайся головкой. Как ты делаешь все ловко! Пальчиком и кулачком. И конечно, язычком: - Доброе утро! Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай! Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай. Поздоровайся

макушкой. И своим красивым ушком, Спинкой, тепленьким бочком. И конечно, язычком - Привет!»

(Дети делятся на две команды и встают друг напротив друг друга).

Ведущий. - Мы начинаем игру – викторину: «Как быть здоровым».

Поприветствуем наши команды: «Непоседы» и «Дружба»

Первый конкурс «Приветствие команд».

1. Наша команда: - «Аскорбинки»

Наше приветствие «Нас не сломят ни бури, ни беды, пока команда зовется Непоседы!»

2. Наша команда: - «Дружба»

Наше приветствие: Все за одного, один за всех, тогда в команде будет успех.

Ведущий. – Я прошу вас всех присесть, и правила игры послушать. Задания командам буду задавать, а жюри будет баллы выставлять (смайлики - «витамины»).

Второй конкурс – разминка : игра «Да и Нет».

«Каша – вкусная еда Лук зеленый, чесночок. В луже грязная вода.

Это нам полезно? (Да) Нам полезны дети (Да) Мыться в ней полезно (Нет)

Щи, борщи – у нас всегда Фрукты – просто красота!

Нам их есть уж не охота? (Нет) Вот что нам полезно? (Да)

А вот суп из мухоморов, новизна! Грязных ягод иногда,

Это нам полезно? (Нет) Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряды. Сок, компот всегда

Овощи полезны? (Да) Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет. Лишь полезная еда,

Это вредно, дети? (Да) На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Третий конкурс – эстафета «Полезные продукты»

Правило: - Каждый член команды бежит к обручу и выбирает из него один полезный продукт и возвращается к своей команде, передавая эстафету

другому. Побеждает та команда, когда у всех игроков в руках будет по одному предмету.

Четвертый конкурс – «Найди опасную ситуацию по картинкам».

Правило: перед вами карточки с опасными ситуациями для здоровья, надо объединить их в пары и объяснить, чем опасна ситуация.

Ведущий. – Вы так внимательно рассматривали карточки, что глаза ваши устали, отдохнем немного, а жюри подведет первые итоги

Музыкальная физминутка

5 конкурс стихи

Ведущий. – *Жюри подводит итоги, совещается, а мы ребята вспомним стихотворения о здоровом образе жизни, по очереди от каждой команды, прошу.*

(Дети рассказывают стихи)

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.

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 вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить.

По результатам викторины командам вручаются памятные медальки.

В завершении викторины все дети танцуют

Флеш – моб «Не детское время»

Под музыку дети выходят из зала.

Физкультурный досуг «Путешествие на остров Здоровья».

Цель: формировать представление о здоровом образе жизни, закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физкультурой и закаливанием, выполнять правила гигиены.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

В спортивный зал входят дети и встают полукругом.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Ведущий. А что такое здоровье?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

Ведущий. Сегодня я хочу пригласить Вас отправиться в путешествие на остров «Здоровья». Вы согласны?

Ответы детей: Да.

Ведущий.

Чтобы были вы красивы.

Чтобы не были плаксивы.

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело!

Чтобы громче пелись песни.

Жить, чтоб было интересней!

Нужно сильным быть, здоровым.

Эти истины не новы.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране.

Где живёт здоровье ваше.

Все ли знают?

Дружно скажем...

Дети отвечают: «Да!»

Ведущий. Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

Дети встают друг за другом паровозиком, ведущий впереди и под музыку «Путешествовать прекрасно» идут друг за другом по залу, ведущий меняет направление (по кругу змейкой и т.д.). Останавливаются возле импровизированной станции. Ведущий громко объявляет название станции.

Ведущий. Станция «Зарядкино». Чтобы быть здоровым с чего надо начинать свой день.

Дети: С зарядки!

Ведущий.

Утром рано спозаранку

Выходите на полянку.

Расправляйте дружно спинку.

Будем делать мы разминку

Утром рано мы проснулись.

Потянулись, улыбнулись.

Всем давно вставать пора.

На зарядку детвора.

(Дети делают зарядку под муз, «Если добрый ты...»)

Ведущий. Едем дальше! *(Дети паровозиком едут дальше).*

Ведущий. Станция «Чистюлькино». *(За дверью слышится громкий плач.)*

Ведущий. Что случилось?

(Входит взлохмаченный Незнайка с грязными пятнами на лице и руках. Рубашка застёгнута, как попало).

Незнайка:

Одеяло убежало.

Улетела простыня.

И подушка как лягушка.

Ускакала от меня.

Я за свечку, свечка в печку!

Я за книжку, та бежать

И вприпрыжку под кровать.

Я хочу напиться чаю.

К самовару подбегаю.

Но пузатый от меня

Убежал, как от огня.

Ведущий.

Незнайка только носик мочит.

Умываться он не хочет.

Как, ребята, называется

Тот, кто плохо умывается?

Ответы детей: Грязнуля, неряха и т.д.

Ведущий: Ребята, а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом.

(Ответы детей)

Ведущий: Это мы сейчас проверим.

1. Эстафета «Перенеси предметы гигиены»

Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

Ведущий: Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. Незнайка, иди умойся хорошо и присоединяйся к нам.

Ведущий: Ребята, сегодня к нам в детский сад пришло необычное письмо с далекого острова «Здоровья». Давайте его прочитаем (читает письмо).

«Здравствуйте, ребята! Я знаю, что вы хотите быть сильными, ловкими и здоровыми. На нашем острове пираты спрятали клад, который поможет вам стать самыми крепкими и здоровыми. Вы хотите его найти? Тогда в путь. На острове вы найдете мои подсказки»

«Попугай Быстрое крыло».

Ведущий: Наша команда самых сильных и смелых ребят готова отправиться в путь. Но сначала нужно собрать рюкзак необходимых предметов в путь.

2. Эстафета. «Собери рюкзак».

(Каждый участник команды выбирает один предмет для путешествия и объясняет для чего он нужен: бинокль, кружка, ложка, веревка, спасательный круг, аптечка, игрушки и т. д.)

Ведущий: Ну вот мы и готовы, отправляемся. (Команда под музыку совершает круг почёта садятся верхом на гимнастическую скамейку и изображают греблю веслами на лодке - звучит музыка - (шум воды).

Ведущий: Вот мы и на острове. Будьте внимательны, попугай оставил нам подсказки. Ищите их.

3. Эстафета «Варим борщ и компот».

Из каждой команды выбираются по два ребёнка. Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты).

Побеждает команда, быстро справившаяся со своим заданием и без ошибок.

4. Эстафета «Переправа».

Детям необходимо пройти по бревну парами приставным шагом.

5. Эстафета «Тоннель».

Пройти через тоннель, захватив из него 2 мяча (волшебные кокосы).

6. Эстафета «Гусеница».

(Дети делятся на две команды. Участники эстафеты в каждой команде выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, расставив ноги на ширине плеч. Участник, замыкающий каждую колонну, начинает ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. Тут за ним поточно ползут и остальные. Первые участники, достигшие направляющих своих колонн, принимают заданное исх. пол. Следующие участники выполняют те же действия).

7. Эстафета «Кенгуру».

(Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6-7 от стартовой линии установлена поворотная стойка. У первых участников между коленями зажат мяч. По сигналу первые участники прыгают на двух ногах до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращаются к своим командам, передав мяч следующему участнику, встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия).

7. Болото.

Перейти через “болото” с помощью кирпичиков.

8. Сложи костер.

Собрать веточки для костра и сложить. Дети садятся вокруг костра.

Ведущий: Ребята, вы знаете, что костер без надобности жечь нельзя. Вот мы сейчас переправлялись через болото, все вымокли и замерзли, у костра мы сможем высушить обувь и одежду (беседа о пользе и вреде огня). Как вы думаете, почему мы смогли преодолеть препятствия на острове? (Ответы: потому что мы друзья, мы вместе).

Исполняют песню «Если с другом вышел в путь»

(Находят сундук)

Ведущий: Ребята вот мы и нашли сундук с кладом, но его мы можем открыть с помощью загадок.

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день...

(Зарядку)

Разгрызёшь стальные трубы,

Если будешь чистить...

(Зубы)

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с...

(Мылом)

Он в кармане караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? – ... (*Витамины*)
Вот так чудо-чудеса!
Подо мной два колеса.
Я ногами их верчу
И качу, качу, качу. (*Велосипед*)

И в жару, и в гололед
Захочу - и дождь пойдет,
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне домой. (*Душ*)

Во дворе есть стадион,
Только очень скользкий он.
Чтобы там как ветер мчаться,
На коньках учись кататься (*каток*)

Ведущий: Ребята, смотрите, мы отгадали загадки и сундук открылся. (*Дети находят в нем яблоки*). Здесь ВИТАМИНЫ – бананы и яблоки. *Дети садятся верхом на гимнастическую скамейку и изображают греблю веслами на лодке, звучит музыка (шум воды)*.

Ведущий: Вот мы и дома. Молодцы, ребята. Вы сумели преодолеть все препятствия и найти клад. Почему?

Дети: Потому что мы сильные, ловкие, здоровые и дружные.

Ведущий.

Очень рада я за вас сегодня,
И совет такой вам дам –
Занимайтесь физкультурой
По утрам и вечерам!

А за праздник наш весёлый

Я вас всех благодарю.

(Под весёлую музыку дети выходят из зала).

Беседа с просмотром презентации

«Разговор о правильном питании»

Цель: дать представление детям о полезных и вредных продуктах.

1 слайд. Сегодня мы с вами поговорим о правильном **питании**. Чтобы всегда быть **здоровыми**.

2 слайд. Витамины - вещества, необходимые для **здоровья**. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

3 слайд. Ребята, вы уже знаете, что если человек ест вредную пищу, у него начинаются развиваться различные болезни желудка и кишечника. Иногда даже нужна помощь врача.

4 слайд. Итак, назовите мне вредные продукты, которые нежелательно употреблять людям, особенно маленьким детям. *(Дети высказывают своё предположение)*

Кока-кола из-за содержания фосфорных кислот разрушает зубы и вымывает из костей соли кальция, разрушает нашу нервную систему, приводит к различным заболеваниям. Такой ужасный напиток лучше не употреблять вообще, даже по праздникам.

5 слайд. Посмотрите на экран. Что вы видите? Правильно чипсы и сухарики, они полезны? *(Ответы детей)*

Для того, чтобы чипсы были вкусными и хрустящими, долго хранились, в них добавлено огромное количество химикатов. И в том числе, усилитель вкуса - глутамат натрия. Яркая красивая упаковка притягивает ваше внимание. Но этот продукт вызывает привыкание, пищевую наркоманию. Человек очень быстро привыкает к этому продукту и его уже нельзя заставить есть обычную картошку. Он хочет чипсов!

Интересно, что производителем одной из самых крупных и популярных марок чипсов, является ХИМИЧЕСКИЙ концерн. Кстати, давайте попробуем ради интереса поджечь одну чипсу . *(Педагог поджигает одну)*

Что с ней стало? Конечно, она горит, потому что вся **пропитана маслом**. Но обратите внимание, как она чадит и неприятно пахнет. И вот ЭТО едят люди.

Давайте поговорим и о сухариках. На первый взгляд в них нет ничего плохого. Сухарики - это подсушенный хлеб. И исконно русский продукт. Но щедро присыпанный ароматизаторами, консервантами, разрыхлителями, разделителями, современные сухарики приобрели новые небезопасные свойства.

В составе сухариков и чипсов шведские ученые выявили опасные канцерогены.

Известно, что оно повреждает нервную систему и вызывает образования опухолей брюшной полости. Это, ребята, очень страшные заболевания. И лучше нам с вами не болеть! Попросите своих мам, в духовке подсушить кусочки хлеба или батона, это будут не только самые вкусные сухарики, но и полезные.

6 слайд. Пища помогает вам, ребята, расти. Еда даёт вам необходимую энергию.

Растущему организму ребёнка нужна энергия для жизнедеятельности мозга и нервов.

Питание влияет на внешность человека. **Здоровый** блеск волос первый признак правильного **питания**. Также как и волосы, ногти и кожа требуют употребление витаминов и белков, их состояние зависит от правильности **питания человека**.

7 слайд. Посмотрите ребята на эту картинку, она называется пирамидой **питания**. Пирамида **питания** или пищевая пирамида — схематическое изображение принципов **здорового питания**, разработанных

врачами-диетологами. Давайте посмотрим, что же нам надо употреблять в пищу и в каком количестве. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

8 слайд. Но не всегда **питаюсь правильно**, человек может оставаться **здоровым**. А причиной тому, посмотрите на экран- микробы.

9 слайд. Читаю стих.

10 слайд. Микробы попадают в наш организм вместе с грязными овощами и фруктами, плохо сваренном мясе или рыбе, некачественными и просроченными продуктами. Микробы находятся на грязных руках, носовом платке, в который человек уже сморкался.

11 слайд. Итак, ребята, давайте рассуждать, как нам можно избавиться от этих вредных микробов? *(Ответы детей)*

12 слайд. Молодцы, правильно. Надо содержать наше тело в чистоте. Мыть руки с мылом и не один раз. Пользоваться одноразовыми салфетками. И конечно, тщательно мыть овощи и фрукты.

13 слайд. 14 слайд. 15 слайд. Ребята, нам пришли письма. Почтальон сегодня нам принёс. Давайте прочтём от кого они. Читаю, рассматриваем с детьми фрукты и овощи, в которых содержатся эти витамины. Так, это письмо от витаминов.

14 слайд. А это письмо от девочки Маши, вот что она нам написала. Читаю.

15 слайд. А это письмо от Совуньи, читаю.

16 слайд. Ребята, что изображено на экране? *(Весы)*.

Правильно, весы. А как вы думаете, что они нам показывают *(Дети рассуждают)*.

Мы сегодня, получили много писем. И Витамины, и Маша, и Совунья предлагают нам понять, что вредно для нашего **здоровья**, а что полезно и сделать свой выбор.

Ну, вот, ребята, подошло к концу наше занятие. Сегодня мы много узнали о пользе и вреде **питания**. Очень хочется, чтобы вы все были **здоровы**, а значит, **питались правильно**. До свидания.

КВН-развлечение

«Правила здорового питания или Пончик в гостях у детей».

Цель: формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, приобщать к культуре здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания о здоровом образе жизни;
- проявлять умения и навыки по здоровому образу жизни на практике;
- дать представление о том, какие продукты богаты витаминами и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты.

Развивающие:

- развивать сенсорные навыки: внимание, память, мыслительную деятельность детей и способность к умозаключениям;
- развивать умения самостоятельно пользоваться полученными знаниями.

Воспитательные:

- побуждать вступать в диалог в игровой ситуации, отзывчивость на просьбу о помощи, желание помочь;
- вызывать у детей положительные эмоции во время игр и конкурсов;
- совершенствовать активные взаимоотношения взрослого и ребенка.

Материал:

- Эмблемы команд

- Отличительные знаки для капитанов
- Муляжи овощей и фруктов
- Посуда
- Карточки «Полезные и вредные продукты»

Интеграция направлений развития:

Физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

Предварительная работа: Беседа «Для чего нужны витамины», загадывание загадок, чтение произведений Н.Носова, рассматривание иллюстраций о спорте, режиме для детей, о здоровом питании. Дидактические игры «Что можно, что нельзя», «Да – нет». Просмотр мультфильмов из серий о смешариках «Азбука здоровья».

Ход мероприятия:

Ведущая: Здравствуйте ребята! Я рада вас приветствовать в нашем красивом и уютном зале. А собрались мы сегодня с вами не просто так! Всем, всем, всем! Начинаем КВН. Сегодня в нем участвуют 2 команды. Поприветствуем участников!

1 команда: «Непоседы»

Девиз: Мы ребята-непоседы.

Не уходим без победы!

2 команда: «Бодрячки»

Девиз: Бодро и смело шагаем вперед

Уверены мы, что победа нас ждет!

Ведущая: Разрешите команды представить вам жюри (*представление жюри*).

Ведущая: День необычный сегодня у нас

Мы искренне рады приветствовать Вас!

Для умной игры собралась детвора,

Ее начинать нам настала пора!

Звучит веселая музыка, входит пончик.

Пончик:

Здравствуйте! А вот и я!

Только болен я, друзья.

У меня усталый вид,

Очень голова болит.

Я обкушался варенья, а ещё было печенье,

Ведущая: Здравствуй Пончик! Как хорошо, что ты к нам зашел!

Пончик: я люблю конфетки, мармеладки, Лимонад, жвачки, шоколадки.

Ведущий: А - яй - яй Пончик, да как же можно так **питаться**. Ты совсем не знаешь, что такое правильное питание? Не заботишься ты о своем **здоровье**.

Пончик:

Да как же забочусь. **Питаюсь я отлично!**

На завтрак – большая плитка шоколада

В обед съедаю килограмм мармелада.

А ужин самый полезный и вкусный,

Тортик с зефиром самый вкусный!

Ведущий: И это ты называешь заботой о своем **здоровье**? **Да разве это правильное питание?**

Пончик: Конечно правильное.

Ведущий: Да, это все вкусно, но полезно ли? Ребята, расскажите, какие полезные продукты вы **знаете**?

Дети: *(Овощи, фрукты и ягоды)*.

Ведущий: А какие продукты полезны для нашего организма?

Дети: Фрукты, овощи, молоко, творог, лук, чеснок.

Ведущий: А чем они полезны?

Дети: Содержат много витаминов.

Ведущий: А что такое витамины?

Дети: Полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, помогают детям расти.

Ведущий: Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

Дети: Он часто болеет, становится вялым, грустным, быстро устает.

Ведущая: Давайте расскажем и покажем Пончику как надо правильно питаться. Ребята, вы со мной согласны?

Дети: Мы согласны!

Ведущая: Все наши задания сегодня будут о здоровом питании, ты Пончик внимательно смотри, слушай, и запоминай.

За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Итак, команды! Внимание!

Первый конкурс – разминка: игра «Да и нет».

«Каша – вкусная еда Лук зеленый, чеснок. В луже грязная вода.

Это нам полезно? (Да) Нам полезны дети (Да) Мыться в ней полезно (Нет)

Щи, борщи – у нас всегда Фрукты – просто красота!

Нам их есть уж не охота? (Нет) Вот, что нам полезно? (Да)

А вот суп из мухоморов, новизна! Грязных ягод иногда,

Это нам полезно? (Нет) Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряды. Сок, компот всегда

Овощи полезны? (Да) Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет. Лишь полезная еда,

Это вредно, дети? (Да) На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

2 задание: «Сервируем стол к обеду».

Для выполнения задания потребуется 2 человека от команды.

3 задание: «Угадайка»

Ведущая: Столы накрыты, можно поговорить и о продуктах. Загадаем загадки об овощах и фруктах.



(Ведущий загадывает загадки о фруктах и овощах, команды отгадывают загадки по очереди, отгадки появляются на мультимедийной доске).

Ведущий: Молодцы ребята! Вы отгадали все

загадки. Чтобы быть здоровым, нужно не только правильно питаться, но и спортом заниматься.

Физминутка «Овощи и фрукты»

Ведущая: Теперь мы можем приступать к приготовлению блюд. Пончик, а ты умеешь готовить?

Пончик: Конечно, я в этом мастер.

Ведущая: Тогда скажи, что нужно для приготовления борща?

Пончик: Это очень просто; мармелад, шоколад, варенья для цвета и побольше майонеза!

Ведущая: Нет, нет, Пончик. У тебя какой-то компот с майонезом получается.

Пончик: А вам в детском саду кто готовит?

Дети: Повара.

Пончик: Ребята, а вы знаете, что нужно для борща и компота?

Дети: Да!

4 задание-эстафета «Собери овощи на борщ»

«Фрукты для компота»

Команды выстраиваются в 2 колонны, поочередно подбегают к корзинке, в которой лежат продукты, задача детей выбрать только те, которые необходимы для приготовления борща (задание для первой

команды) и приготовления компота (вторая команда). Побеждает та команда, которая раньше всех и безошибочно справится с заданием.

Пончик внимательно смотрит и запоминает, какие продукты должны быть в борще, а какие в компоте.

Пончик: Ну, теперь я тоже знаю, что должно быть в борще, а что в компоте. Надеюсь, я ничего не напутаю больше.

Ведущий: Пончик, вместо сладостей, чипсов и лимонада, лучше овощи и фрукты кушать. Видишь, овощи выстроились в ряд, каждый из них витамином богат.

(Выходят дети-овощи с масками на голове, рассказывают стихи.)

Морковка. Из землицы лезу ловко,

Я - полезная морковка.

Лук. Я - знаменитый старичок,

А зовут меня лучок!

Капуста. Капустою лечат всякую хворь,

Кашель и насморк,

Головную боль.

Помидор. Всем известно, из томатов

Очень вкусные салаты!

Ведущая. Знают в зале все ребята,

Фрукты витаминами богаты.

5 задание «Полезная и вредная еда»

Из предложенных карточек выбрать только полезные продукты.

Примеры карточек: лук, помидор, сыр, молоко, конфеты, булочки, мармелад, яблоки, лимоны, рыба, чипсы, бананы, сухарики, морковь, суп, кока-кола, томатный сок.

Воспитатель: Молодцы, ребята, Вот мы и дошли до 6 конкурса. Это конкурс капитанов! Прошу капитанов подойти к своим столам. Вам предстоит собрать из пазлов картинки с изображением овощей и фруктов, победит, тот, кто быстрее справится с заданием.

6 задание: « Собери картинку».

Ведущий. *Жюри подводит итоги, совещается.*

Ведущая: А сейчас послушаем, какой итог подвело жюри. После подведения итога, производится торжественное награждение участников, грамотами.

-Вам совет даю один, ешьте овощи и фрукты. Уважайте все продукты!

Сценарий физкультурного досуга «Клоуны в гостях у ребят»

Цель: приобщение детей к культуре здорового образа жизни.

Вед. Добрый день дорогие участники и гости нашего праздника!

Сегодня мы здесь собрались, чтобы отправиться в страну Здоровья. Все дети и взрослые хотят быть здоровыми. А что для этого нужно?

Правильно: нужно заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, конечно, следить за чистотой своего тела.

Дети читают стихи:

1 ребенок

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку

Утром сделаем зарядку!

2 ребенок

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

3 ребенок

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Вед. Давайте посмотрим кто же к нам в гости спешит? (забегает клоун)

Клоун:

Я так спешил! Надеюсь не опоздал!? Здравствуйте, я клоун Неболейка,

здоровый бодрый я,

здоровья всем желаю на долгие года !

Приглашаю вас в страну игр и здоровья.

Все собрались!

Все здоровы!

Прыгать и играть готовы?

Ведущий. Дорогой клоун Неболейкин , вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями вы можете проверить наших спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

Клоун. У вас ангина?

Дети. Нет!

клоун . Скарлатина?

Дети. Нет!

Клоун. Холерина?

Дети. Нет!

Клоун. Аппендицит?

. Малярия и бронхит?

Дети. Нет!

Клоун. Какие вы здоровые дети! Вы только посмотрите! Можно начинать соревнования! Проверим вашу ловкость.

Эстафеты

1 «Полоса препятствий»

2 «Тоннель»

(необходимо сложить из 4 палочек колодец и поставить ведро» 2 ведра 8 палочек

3. «Кенгуру»

Ведущая. Молодцы! справились со всеми конкурсами. Ой . . . , какой-то шум здесь за дверью, кто же это? (Заходит Клоун **Лентяйкин** с подушкой)

Лентяйкин:

Чего здесь расшумелись, спать мешаете. . . .

Вставать по утрам неохота и лень,

Я спал бы весь вечер, я спал бы весь день,

Я спал бы всё утро, я спал бы всю ночь.

А встану - опять завалиться не прочь. Ох. . . , зевает

Неболейкин : Ты чего Лентяйкин, все ребята знают, что спать много вредно для здоровья, нужно вот спортом заниматься, играть и тренироваться!

Лентяйкин: Да, прям уж. . . , ваши ребята тоже лентяи и неумехи. . .

Ведущая. Нет Лентяйкин, ребята многому научились в детском саду, вот посмотри.

(несколько мальчиков отжимаются)

Лентяйкин: Да. . . , я так пока не умею, но буду тоже тренироваться, чтобы стать настоящим спортсменом!

Ведущая. Хорошо, что ты хочешь быть спортсменом! Поиграй теперь в следующем конкурсе!

Конкурс « Прыжки по кочкам»

Неболейкин: Молодец, Лентяйкин. Постарался. Надеюсь, ты и дальше будешь спортом заниматься, не лениться.

Вед. Подходит к концу наш веселый праздник

- Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

Общий танец «Веселая дискотека» видео

Сценарий туристического похода «Мы за здоровый образ жизни».

Цель: ознакомление детей с основами безопасного поведения на природе, формирование у детей привычек к здоровому образу жизни.

Задачи:

- совершенствование двигательных способностей детей
- способствование освоению простейшими туристическими умениями и навыками: совершать пеший поход, двигаться в колонне по одному по установленной дистанции с рюкзаками.

развитие и обогащение словарного запаса по теме «туризм»

- обучение правилам поведения на природе и в экстремальных ситуациях;

- развитие ловкости, координации движений, выносливости,

- воспитание любознательности, положительного отношения детей к прогулкам и ответственного отношения к действиям на природе.

Предварительная работа:

- беседа с детьми о туристах;

- рисование знаков- правил поведения на природе;

- сообщение родителям о предстоящем походе и необходимой экипировке детей.

Организация: на территории детского сада на значительном расстоянии друг от друга отмечаются точки туристического маршрута. На некоторых точках будет ждать знакомый им персонаж с определенным заданием. **Оборудование:**

спортивная экипировка детей (удобная обувь, головные уборы, рюкзаки)

- спортивное оборудование для пункта «Переправа»;

- палатка лёгкая в сборке, спальный мешок.

- картинки лекарственных растений;

- знаки поведения на природе;

-костюмы Пирата, Лесной Феи.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в туристический поход. Вы все одеты как настоящие туристы: удобная одежда и обувь, головные уборы, у вас есть даже рюкзаки с провизией. На пути нас ждет много интересного. Чтобы преодолеть все препятствия, нужно быть дружными, смелыми и сильными, обязательно помогать друг другу, быть внимательными, Желаю вам удачи и интересных приключений!

Дети строятся в колонну по двое на участке детского сада.

Инструктор предлагает разучить речёвку:

Инструктор: Кто шагает с рюкзаком?

Дети: Мы, туристы!

Инструктор: Кто со скукой не знаком?

Дети: Мы туристы!

Инструктор: Нас вперед ведут...

Дети: Дороги!

Инструктор: Наш девиз:

Дети: «Всегда вперед!»

Инструктор: Эй, ребята,

Дети: Твёрже шаг!

Инструктор: Что турист берёт в дорогу?

Дети: Песню, ложку и рюкзак»

Дети получают свою карту вместе с воспитателем определяют, куда они должны направиться.)

Пункт маршрута «Переправа»

Заранее выкладываются кочки, между двумя деревьями ставится мостик. К прочному суку подвешивается канат, под ним расстилается страховочный мат (лучше синего цвета - имитация воды). К стволам или нижним веткам двух деревьев привязывается перекладина - имитация бревна.

Игра «Бег в обручах»

Участник каждой команды залезает в обруч и держа его руками бежит до дерева, обегает его, и передает обруч следующему участнику команды.

«Туристические загадки»

Он с тобою и со мной

Шёл лесными стёжками,

Друг походный за спиной

На ремнях с застёжками.

(Рюкзак)

И от ветра и от зноя, от дождя тебя укроет

А как спать в ней сладко

Что это?

(Палатка)

И в тайге, и в океане

Он отыщет путь любой.

Умещается в кармане,

А ведёт нас за собой

(Компас)

Он в походе очень нужен,

он с кострами очень дружен

Можно в нём уху варить

Чай душистый кипятить

(Котелок)

Инструктор: А чего делать не следует на природе? (*Предположение детей*)

Для туристов есть специальные знаки, попробуйте догадаться, что они обозначают.

Игра «Отгадай знак»

Игра-эстафета» Что в походе пригодится?»

Дети стоят в двух колоннах. В нескольких метрах от них на пледе разложены различные предметы - как необходимые в походе, так и совершенно не нужные: свисток, фонарь, компас, бутылка с водой, кружка, ложка, чашка, фотоаппарат, продукты, карта, спальный мешок, пенка, спортивные гантели, конструктор и др. Дети по очереди подбегают к ним, выбирают необходимый для похода предмет, возвращаясь с ним, передают эстафету следующему.

Турнир по волейболу между педагогами.

Дети болельщики

(После окончания турнира, дети устраиваются на привал неподалеку от последней станции, пьют воду, делятся впечатлениями, поют песни, играют в подвижные игры, разбивают палатки.)

Сценарий познавательной игры

«Коварная спичка»

Цель: предупреждение шалости детей с огнём, повторение правил пожарной безопасности, развитие познавательной активности детей.

Ведущая: здравствуйте, ребята!

На прошлой недели, идя мимо парка,

Увидела я, как случился кошмар!

Обычная спичка, но очень коварно,

Детей обманула, устроив пожар!

В парке школьники гуляли,

В парке Спичку повстречали.

Попросилась к ним, дружить,

Дети спичку взяли в руки.

Дети - чирк! И тут же пламя

Разгорелось на беду!

Охватило то, что с края,

А потом и все вокруг!

Огонь трепетно бушует,

Спичка радостно танцует!
Но уже сгорел домишко,
В парке детском, для детишек!
Огонь красно-желто-синий,
Вроде кажется красиво!
Но так жарко от него,
А 5 минут горит всего!
Маша плачет, Саша дует!
А огонь и рад не тлеть!
Кислород он очень любит!
Он всю жизнь готов гореть!

Ведущая:

Ребята, скажите, правильно ли поступили дети?

(Ответы детей)

Ведущая:

Наше мероприятие посвящено пожарной безопасности. Если огонь вышел из-под контроля человека это – пожар.

Ведущая. Ребята, по каким причинам возникает пожар?

(Ответы детей)

Причинами возникновения пожара могут стать несоблюдение правил пожарной безопасности, неисправная бытовая техника, неисправная газовая плита, незатушенные костры и др. причины. Огонь очень коварен и опасен. Например, пожар в поле очень быстро распространяется! Он может погубить урожай хлебных злаков.

Ведущая:

Сейчас я проверю, как вы знаете правила пожарной безопасности.

1. Разминка игра «Весёлая».

Ведущая: Я читаю вам четверостишия, после каждого четверостишия, если считаете, что нужно поступить именно так, говорите хором «Это - я, это – я, это все мои друзья!», а если неправильно, то молчите.

Ведущая:

Кто задорный и весёлый,
Верность правилам храня,
Бережёт родную детский садик
От огня?

Ребята: Это – я, это – я, это все мои друзья!

Ведущая: Кто поджёт траву у дома,
Подпалил ненужный сор,
А сгорел гараж знакомых
И строительный забор?

Ребята: (Молчат.)

Ведущая: Кто соседской детворе
Объясняет во дворе,
Что игра согнём не даром
Завершается пожаром?

Ребята: Это – я, это – я, это все мои друзья!

Ведущая: Кто украдкой в уголке
Жёг свечу на чердаке?
Загорелся старый стол-
Еле сам живой ушёл?

Ребята: (Молчат.)

Ведущая: Кто пожарным помогает,
Правила не нарушает,
Кто пример для всех ребят:
Школьников и дошколят?

Ребята: Это – я, это – я, это все мои друзья!

Ведущая:

Огонь может быть человеку другом. А может быть врагом и тогда надо знать, как правильно вести себя. Этому научит вас следующее задание, которое называется «Запрещается – разрешается».

2. Игра «Запрещается – разрешается».

Ведущая:

Сейчас каждому раздам кружки красного и зеленого цветов и буду называть основные правила пожарной безопасности, но будьте внимательны, не все правила будут верными. Вам необходимо на каждое, сказанное мною, правило поднять соответствующий кружок. Если правило будет верным, то – зеленый кружок, а если не верным, то – красный. Ну что начнем?

Ответы детей.

Запрещается (красный цвет):

- играть со спичками;
- пользоваться поврежденными розетками;
- пользоваться утюгами, плитками и чайниками без подставок из несгораемых материалов;
- оставлять без присмотра включенные в сеть электронные нагревательные приборы;
- выбрасывать горящую золу вблизи строений;
- обертывать электролампы и светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами.

Разрешается (зеленый цвет):

- в случае возникновения пожара вызывать пожарную охрану по телефону «01», сообщить адрес, где возник пожар, и назвать свою фамилию;
- подать сигнал тревоги;
- встретить пожарных и сообщить им о пожаре;
- учиться пользоваться огнетушителем;
- знать план эвакуации на случай пожара;
- кричать и звать на помощь взрослых;
- закрыть нос и рот влажной повязкой для защиты от дыма;
- тушить одежду, сняв ее или прижавшись к земле, полу, стене;
- открыть в задымленных помещениях, где нет огня, окна и двери для проветривания;

- вызвать для пострадавшего «скорую помощь» по телефону «03», отправит его в больницу.

Ведущая:

Ну, вот теперь я вижу, что вы знаете, что с огнём шутить опасно, и всегда будете выполнять правила пожарной безопасности.

Ведущая:

А теперь для вас, ребята, загадаю я загадки.

Вас прошу я не молчать – побыстрее отвечать!

Это тёмный – тёмный дом, сто сестричек жмутся в нём. спички

И любая из сестёр может вспыхнуть, как костёр.

Шипит и злиться, воды боится огонь

Я мала, да зла, чуть-чуть свечу. искра

А вот когда упаду, много горя принесу

С огнём бороться мы должны, дела наши ударные, пожарные

Мы очень людям всем нужны, так кто же мы?

Висит – молчит. Перевернешь – пена летит огнетушитель

Накормишь – живет. Напоишь – умрет огонь

Вот так машина – бывалый солдат!

Пушки всегда наготове стоят. водой

С пожаром вступает в решительный бой.

Чем заряжаются пушки?.

Стол и шкаф сгорели разом, кто сушил белье над... газом

Дыма столб поднялся вдруг, кто не выключил... утюг

Бензин - не вода, чиркнешь спичкой – беда. никогда

С этой жидкостью, ребята, не шутите...

Выпал не пол уголек, деревянный пол прожег. водой

Не смотри, не жди не стой, а залей его...

Шипит и злится, воды боится. Огонь

С языком, а не лает. Без зубов, а кусает.

Пусть помнит каждый гражданин пожарный номер... 01

Ведущая:

Тысячи лет назад огонь согревал человека, защищал от диких зверей, помогал готовить пищу. Как вы думаете, а в наше время огонь – друг человека?

(Ответы детей)

Ведущая:

Ну а сейчас еще одно задание для вас. Перед вами на столе лежат картинки с изображением огня. У каждого из вас фишки определенного цвета. Вы поочередно отвечаете, в каких случаях огонь бывает «злым» (приносит вред, беду), в каких «добрым» (приносит пользу, радость). При

правильном ответе играющий кладет свою фишку на картинку соответствующего («доброго» или «злого») огня

Ведущая:

Я и ты за всё в ответе,

Ребята не забудьте:

Не стоит никому на свете

Шутить с огнём, играть.

Правила пожарные без заминки знайте,

Правила пожарные строго соблюдайте.

Ведущая: Наша познавательная игра подошла к концу, всем большое спасибо.