

ПЯТЬ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ

Ц

ель: внедрение в работу воспитательно-оздоровительных методов, направленных на формирование здорового образа жизни в семье и ДОУ.

Задачи:

- закрепление знаний об особенностях строения организма, о полезных и вредных продуктах, витаминах;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- воспитание нравственных качеств личности: доброты, взаимовыручки.

Ход развлечения

Зал празднично украшен картинками с разными видами спорта. В центре зала на панно висит диск солнца с грустным выражением.

Дети входят в зал под марш и выстраиваются полукругом.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, дорогие гости! Я — посланница солнца, приветствую вас на празднике здоровья. Я рада, что у вас хорошее настроение, вижу на ваших лицах улыбки. А наше солнышко почему-то грустное. Как вы думаете, почему? (*Ответы детей.*)

Ведущий: Наше солнце заболело, потеряло лучики, а без них оно не может сиять. Давайте соберём лучики для солнца, и оно снова станет здоровым. В каждом лучике спрятан свой секрет здоровья, мы сейчас их разгадаем.

Дети делятся на три команды, строятся в колонны по цветам.

Ведущий показывает первый лучик солнца.

Ведущий: Первый секрет здоровья — правильное питание. С давних пор люди старались есть свежие продукты, в основном — раститель-

МЕТОД ПРОЕКТОВ

ную пищу, не переедать, пить больше жидкости. Мы сейчас поиграем в игру «Вкусно и полезно».

У каждой команды есть свой набор карточек. Дети рассказывают о том, чем полезны или вредны продукты.

Ведущий: Мы разгадали твой секрет, солнышко. Теперь мы знаем, как правильно питаться.

Команда-победитель прикрепляет первый лучик к солнцу.

Ведущий: Уважаемые родители, подавайте хороший пример детям: ограничивая свои порции пищи, приучая любить полезную пищу.

Дети исполняют песню «Манная каша».

Ведущий: Давайте попробуем разгадать другой секрет. На лучике написано: «Движение». Как вы думаете, что это значит? (*Ответы детей.*)

Эстафета «Самый быстрый»

Дети показывают, что они умеют не только быстро бегать и прыгать, но и дружить. Дети строятся командой в шеренгу, руки крест-накрест, бегут, перепрыгивают канат, обегают вокруг куба и возвращаются также назад.

Команда-победитель прикрепляет второй лучик к солнцу.

Дети выполняют ритмическую гимнастику.

Ведущий: Праздник наш продолжается (*открывает третий лучик*). «Лекарство» (*недоумевают*). Причём здесь лекарство? Помогите, ребята, разгадать секрет лучика. Зачем нужны лекарства? Какие они бывают? (*Ответы детей.*) А какое самое нужное и незаменимое лекарство? (*Сон.*)

Во время сна наш организм восстанавливается, это положительно влияет на память и настроение. Сон укрепляет иммунитет и снижает риск заболеваний. Нужно прислушиваться к своему организму и давать ему поспать. Особенно важен сон во время болезни. Наш организм сам может справиться с недомоганием, например с простудой, если хорошо выспаться и пить побольше жидкости.

Игра «Витамины — целители»

Каждая команда находит карточки с изображением продуктов, в которых содержится витамин (А, В, С) с рассказом о пользе данного витамина.

Упражнение на релаксацию.

Ведущий: Какой же секрет хранится в четвёртом лучике солнца? «Чистота». Всегда привлекали внимание аккуратные и опрятные люди. Сейчас посмотрим, знают ли дети предметы личной гигиены.

Проведение эстафеты «Выбери нужный предмет».

Из представленных картинок необходимо выбрать изображения личной гигиены.

Команда-победитель прикрепляет лучик к солнцу.

Чтение стихотворений А. Барто «Девочка чумазая», А. Кардашова «Наш доктор».

Ведущий: Вот и последний лучик остался. Какой секрет хранится в этом лучике солнца? «Организм береги — сам себе помоги».

Давайте вспомним, какие органы внутри нашего тела вы знаете? (Ответы детей.) А какой орган самый главный? (Ответы детей.)

В зал входит Баба-Яга. Плачет.

Баба-Яга: Ой-ой-ой! Я самая несчастная Баба-Яга в мире, у меня нет сердца, как же мне жить?

Ведущий: Здравствуй, бабушка, может, мы сможем тебе помочь?

Баба-Яга: Да нет... Мне теперь никто не поможет. Ох, жизнь моя несчастная!

Ведущий: Бабушка, успокойся, расскажи нам всё по порядку.

Баба-Яга: Ну, что рассказывать. Жила себе, никого не трогала, и вдруг зайцы пожаловали ко мне в избушку! Заявили, что я бессердечная! Я живу уже вот 325, а может 326 лет, со счёту сбилась, меня никто ещё так не называл. Ох, горе мне, горе!

Ведущий: Теперь я начинаю кое-что понимать. Тебя назвали бессердечной, и ты решила, что у тебя нет сердца. Дети, как вы думаете, кого называют бессердечными людьми? *(Ответы детей.)* Ты, Баба-Яга не реви, а лучше признайся, кого обидела.

Баба-Яга: Да я даже никого пальцем не тронула... Только вспоминаю, зайчат с зайчихой на прошлой неделе поймала и в глубокую яму посадила. А зачем они мою капусту погрызли, вот я их и спрятала.

Ведущий: Только ты сама можешь своему горю помочь. Для этого нужно зайчат спасти. Говори, где они! Мы их вытащим!

Игра-эстафета «Помоги зайчатам».

Дети идут по скамье, пролезают под дугу, добегают до мягкого модуля, берут игрушку «зайца» и возвращаются в команду.

Баба-Яга: Ой, как ловко вы со всем управились, мне сразу легче стало и веселее. Ой-ой-ой, у меня в груди что-то колотиться. Наверное, старая Кикимора наколдowała.

Ведущий: С какой стороны, бабушка, у тебя стучит? Да это же сердце, оно с левой стороны находится.

Баба-Яга: И правда, значит я не совсем бессердечная, у меня тоже есть настоящее сердце, спасибо вам. Я ухожу, а на прощание, ребята, подарю вам сердечки, чтобы они вам обо мне напоминали, до свидания.

Команда-победитель прикрепляет лучик к солнцу.

Ведущий меняет грустное выражение солнца на радостное.

Ведущий: А теперь, ребята, давайте подставим к солнышку свои ладошки и поймаем золотистый лучик, чтобы согрелись ваши сердца, наши души наполнились теплом. Солнышко есть в каждом из нас — это наши улыбки, наше хорошее настроение, это радость, которую мы дарим друг другу. Так пусть улыбки никогда не сходят с ваших лиц и согревают всех, как маленькие солнышки.

Дети исполняют песню Шаинского «Улыбка».